



## Новый коронавирус

Обновлено 06.07.2020

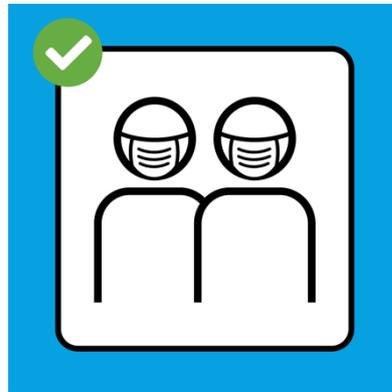
# Как защитить себя.



## Памятка

Важная информация о новом коронавирусе и правилах поведения и профилактики.

### Обязательное ношение маски в общественном транспорте



**Продолжайте соблюдать правила гигиены и профилактики, потому что важно не допустить новой вспышки коронавируса.**



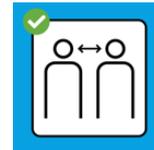
При появлении симптомов болезни незамедлительно пройдите тест и оставайтесь дома.



По возможности укажите координаты всех, с кем вы контактировали, для дальнейшего отслеживания.



Если тест дал положительный результат: изоляция. Если вы были в контакте с человеком, у которого тест дал положительный результат: карантин.



Держитесь на расстоянии друг от друга.



Тщательно мойте руки.



Не здоровайтесь за руку.



При кашле и чихании закрывайтесь платком или рукавом.



Приходите во врачебную клинику или в отделение экстренной медицинской помощи только после предварительного звонка по телефону.

## Часто задаваемые вопросы о новом коронавирусе и ответы на них

После частичного снятия мер по защите населения от нового коронавируса в общественных местах снова появилось много людей. Федеральный совет по-прежнему рассчитывает на вашу сознательность. Соблюдение социальной дистанции, правил гигиены и мер предосторожности имеет особое значение для предотвращения новых случаев заражения, а следовательно нового роста числа заболевших.

Риск заражения значительно возрастает в тех случаях, когда нет возможности соблюдать дистанцию в 1,5 метра. Прежде всего это относится к общественному транспорту. Ввиду увеличения потока пассажиров и наблюдаемого с середины июня роста числа случаев заболевания Федеральный совет принял решение усилить меры безопасности и ввести обязательное ношение масок в общественном транспорте с 6 июля 2020 г.

**Однако личную ответственность никто не отменял:** лучший способ защитить себя от заражения — это мытье рук с мылом и соблюдение социальной дистанции.

**Продолжайте соблюдать правила гигиены и профилактики, потому что важно не допустить новой вспышки коронавируса.**

### Способы заражения и степень риска

Почему так важно соблюдать эти правила поведения и профилактики?

Новый коронавирус представляет собой новый вирус, против которого у человека еще **нет иммунитета (сопротивляемости организма)**. **Заразиться и заболеть может очень большое количество людей.** Поэтому мы должны по возможности замедлить распространение нового коронавируса.

Особенно следует беречь людей, относящихся к группе риска.

К ним относятся:

- лица старше 65 лет,
- взрослые, страдающие следующими заболеваниями:
  - **гипертония,**
  - **хронические заболевания дыхательных путей,**
  - **сахарный диабет,**
  - **заболевания и перенесенное лечение, которые ослабляют иммунную систему.**
  - **заболевания сердечно-сосудистой системы, а также**
  - **онкология**

Или:

- **имеющие большой избыточный вес (ожирение с индексом массы тела 40 и выше)**

Если вы не уверены, относитесь ли вы к группе риска, проконсультируйтесь с врачом.

Если мы будем соблюдать все правила поведения и профилактики, мы сможем лучше защитить и этих людей. Благодаря этому граждане с тяжелыми заболеваниями смогут получить в медицинских учреждениях квалифицированную помощь. Ведь в реанимационных отделениях число мест и аппаратов искусственного дыхания ограничено.

Вы старше 65 лет или страдаете одним из перечисленных хронических заболеваний?

Тогда для вас действуют правила, приведенные ниже.

- Вы можете выходить из дома при условии строгого соблюдения правил гигиены и профилактики. Избегайте мест большого скопления народа (таких как вокзалы, средства общественного транспорта) и часов пик (не ходите в магазин в субботу, оставайтесь дома в утренние и вечерние часы пик).
- Избегайте лишних контактов и держитесь на расстоянии от других людей (минимум 1,5 метра).
- Если у вас есть такая возможность, попросите соседей или знакомых сходить для вас в магазин или оформите заказ через Интернет или по телефону. Также за помощью можно обратиться в различные организации, в органы городского самоуправления или самостоятельно найти соответствующие предложения в Интернете.

- Переговоры делового и личного характера лучше проводить по телефону или Скайпу.

Если вам нужно к врачу, воспользуйтесь автомобилем или велосипедом или прогуляйтесь пешком. Только если это невозможно, вызовите такси. Держитесь на расстоянии не менее 1,5 метров от других людей и соблюдайте правила гигиены. **Рекомендация: носите маску, если нет возможности соблюдать дистанцию.**

Если вы работаете и относитесь к группе риска по причине хронического заболевания, работодатель обязан защитить вас.

Полезная информация представлена на сайте Unia Schweiz, раздел: Ihre Rechte am Arbeitsplatz (Ваши права на рабочем месте)

<https://www.unia.ch/de/arbeitswelt/von-a-z/coronavirus>

Вы заметили у себя один или несколько симптомов, таких как кашель (чаще сухой), боль в горле, одышка, жар, озноб, мышечная боль или внезапная потеря вкуса или обоняния?

**Немедленно позвоните врачу или в больницу. В том числе в выходные дни.** Опишите свои симптомы и скажите, что относитесь к группе риска.

#### Каким путем передается новый коронавирус?

Новый коронавирус переносится в основном при длительном и тесном контакте. Если человек находится на расстоянии менее 1,5 метра от заболевшего.

Вирус переносится

- **воздушно-капельным:** если больной человек чихает или кашляет, вирусы могут попасть непосредственно на слизистую оболочку носа, рта или глаз другого человека.
- через **руки:** Зараженные капельки слюны попадают при чихании и кашле на руки. Или человек прикасается к поверхности, на которой находятся вирусы. Когда после этого он трогает руками свои губы, нос или глаза, вирусы переходят на эти органы.

#### Кто считается заразным?

Помните! Заболевший новым коронавирусом долгое время остается заразным. А именно:

- Уже **за сутки до появления** симптомов — то есть до того, как человек заметит, что заразился.
- **Во время проявления симптомов человек особенно заразен.**
- **По крайней мере 48 часов после того, как человек почувствует себя полностью поправившимся.** Поэтому продолжайте соблюдать дистанцию и регулярно мойте руки с мылом.

#### Можно ли бабушкам и дедушкам сидеть с внуками?

Лица старше 65 лет относятся к группе риска. Они должны особенно тщательно оберегать себя. Часто это относится и к бабушкам с дедушками. В конечном итоге они должны сами решать, сидеть им с внуками или нет.

В любом случае мы рекомендуем бабушкам и дедушкам:

- выполняйте правила поведения и профилактики, например чаще мойте руки, не ешьте из одной посуды с детьми и соблюдайте социальную дистанцию от родителей,
- избегайте мест большого скопления людей, таких как вокзалы или средства общественного транспорта в часы пик.
- Не оставайтесь с детьми, если у вас или у ребенка наблюдаются даже слабые симптомы простуды.

## Симптомы, диагностика, лечение

### Какие симптомы проявляются при заболевании новым коронавирусом?

Часто наблюдаются следующие симптомы:

- кашель (чаще сухой),
- боль в горле,
- одышка,
- высокая температура, озноб,
- мышечная боль.
- внезапная потеря обоняния и/или вкуса

Реже:

- головная боль,
- нарушения работы желудочно-кишечного тракта,
- конъюнктивит,
- насморк.

Симптомы могут проявляться в разной степени, в том числе слабо. Также возможны осложнения болезни, такие как воспаление легких.

Если вы обнаружили у себя один или несколько симптомов, относящихся к категории частых, возможно, что вы заболели новым коронавирусом.

### **В этом случае:**

- **оставайтесь дома.**
- **Пройдите опросник на тему коронавируса (см. ссылки в следующем вопросе) или позвоните врачу. Добросовестно отвечайте на все вопросы, которые вам будут задавать в онлайн-опроснике или по телефону. По завершении вы получите рекомендацию по дальнейшим действиям и при необходимости направление на тест.**
- **Прочитайте «Инструкцию по изоляции» ([www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads)) и строго придерживайтесь изложенных в ней правил.**

**Если вы старше 65 лет или страдаете хроническими заболеваниями: при появлении одного или нескольких симптомов, относящихся к категории частых, немедленно позвоните врачу. В том числе в выходные дни.**

### Вы не уверены, как поступить?

На сайте <https://check.bag-coronavirus.ch/screening> можно пройти короткий опросник под названием «Coronavirus-Check», по итогам которого вам будет предоставлена рекомендация Федерального управления по вопросам здравоохранения (на немецком, французском, итальянском и английском языках).

На сайте кантона Во по ссылке <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> можно найти опросник на тему коронавируса еще на 8 языках.

Опросник на тему коронавируса не заменяет собой квалифицированную медицинскую консультацию, диагностику и лечение. Описанные в опроснике симптомы могут быть следствием других заболеваний, требующих других методов лечения.

В случае ярко выраженных, усиливающихся или беспокоящих вас симптомов обязательно обратитесь к врачу.

### Как лечится новая коронавирусная инфекция?

Лечение ограничивается смягчением симптомов. Больных изолируют, чтобы защитить других людей. При тяжелом течении болезни чаще всего требуется лечение в реанимационном отделении. В некоторых случаях требуется аппарат искусственного дыхания.

### У вас есть жалобы, вы чувствуете себя нездоровым или у вас проявляются симптомы, не связанные с новым коронавирусом?

Проблемы со здоровьем, симптомы и болезни, не имеющие отношения к новому коронавирусу, как и прежде требуют серьезного к себе отношения и лечения. Обратитесь за медицинской помощью, не затягивайте слишком долго: Позвоните врачу.

## Дополнительная информация

### Какие мероприятия разрешены?

**Разрешены частные и общественные мероприятия с участием до 300 человек.** К ним относятся такие мероприятия, как семейные праздники, богослужения, концерты, театральные представления и демонстрации фильмов, митинги политических партий и общественных организаций, а также спортивные мероприятия и деятельность союзов.

**Частные мероприятия и семейные праздники** разрешено проводить в том числе за пределами частных жилых помещений. Меры предосторожности в этом случае не требуются. Однако организатор обязан составить список присутствующих с их контактными данными (имя, фамилия, номер телефона).

**Общественные мероприятия, а также спортивные мероприятия и состязания** могут проводиться при условии соблюдения мер предосторожности.

Пока до 6 июля включительно не разрешено проводить состязания по видам спорта, включающим телесный контакт (дзюдо, борьба и т. д.).

**Помните!** Для защиты всех присутствующих необходимо соблюдать социальную дистанцию и правила профилактики.

### Что будет, если кривая заражений снова пойдет вверх?

Это зависит от того, как будет развиваться ситуация. Если число новых случаев заражения будет снова увеличиваться, Федеральный совет отложит дальнейшие запланированные шаги по ослаблению режима изоляции или частично снова вернет уже отмененные ограничения. Также в этом случае потребуются корректировка мер предосторожности.

## Куда обратиться за помощью

### Что мне делать, если в больнице не говорят на моем языке?

С самого начала попросите переводчика. Существуют также телефонные переводческие службы. Если вы пользуетесь услугами профессионального переводчика, вы можете не брать с собой родственников, которые знают язык, и тем самым вы защитите родственников от заражения. В случае медицинского вмешательства вы имеете право на то, чтобы понимать и быть понятым.

### Вы должны оставаться дома, а вам нужны продукты или лекарства?

#### Или вы хотите помочь другим?

Посмотрите вокруг.

- Можете вы попросить кого-то о помощи?
- Или вы можете предложить кому-то помощь?

Другие возможности:

- обратитесь в органы коммунального или городского самоуправления,
- воспользуйтесь приложением «Five up»,
- загляните на сайт [www.hilf-jetzt.ch](http://www.hilf-jetzt.ch) / [www.aide-maintenant.ch](http://www.aide-maintenant.ch)

И не забывайте: правила поведения и профилактики необходимо соблюдать всегда.

### Вы испытываете тревогу или вам не с кем поговорить?

Здесь вы найдете полезную информацию:

- На сайте [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch) / <http://www.santepsy.ch> / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)
- Телефонные консультации по номеру 143 (Рука помощи)

### Вы чувствуете себя дома под угрозой? Вам нужна помощь или защита?

- На следующем сайте вы найдете номера телефонов и адреса электронной почты для получения анонимных консультаций и защиты на всей территории Швейцарии: [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://www.aiuto-alle-vittime.ch).
- В экстренном случае вызывайте полицию: номер телефона полиции **117**

Другие важные номера телефонов:

- **Экстренный вызов фельдшера** (скорая помощь) **144: скорую помощь** можно вызвать круглосуточно на всей территории Швейцарии во всех случаях, когда требуется экстренная медицинская помощь.
- **Справочная служба** на тему нового коронавируса: по номеру **058 463 00 00** можно получить ответ на интересующие вас вопросы о новом коронавирусе.
- **Если у вас нет семейного доктора:** дистанционный медицинский центр **Medgate** доступен по телефону **0844 844 911** 24 часа в сутки, 7 дней в неделю и 365 дней в году.

## Возвращение на работу

Федеральный совет рекомендует продолжать работать дистанционно, в том числе чтобы избежать пиковых нагрузок на общественный транспорт. Однако решение о том, должны ли вы возвращаться на рабочее место и, если да, то когда, принимает работодатель.

Если вы работаете и относитесь к группе риска по причине хронического заболевания, работодатель обязан защитить вас.



## Обязательное ношение маски в общественном транспорте

### Где носить маску обязательно?

Ношение маски обязательно во всех видах общественного транспорта, то есть в поездах, трамваях и автобусах, а также на канатной дороге и на водном транспорте. Это правило не распространяется на горнолыжные подъемники и подъемники кресельного типа.

### Существуют ли исключения для маленьких детей и других лиц?

Детям до 12 лет носить маску необязательно. Также обязательное ношение маски не распространяется на людей, которые в силу определенных причин (главным образом медицинских) не могут носить маску.

### Нужно ли надевать маску, если поезд или автобус почти пустой?

Ношение маски обязательно независимо от того, сколько пассажиров находятся в настоящий момент в транспорте. Нельзя определить заранее, сколько человек войдут на следующих остановках.

В связи с возобновлением многими гражданами трудовой деятельности, а также с наступлением каникул у студентов и школьников рассчитывать на уменьшение потока пассажиров не приходится.

### Если у меня нет маски, могу ли я заменить ее, закрыв лицо и нос шарфом или другим предметом?

Нет, шарф или другой предмет не заменяет маску. Шарф не защищает от заражения и лишь частично выполняет функцию защиты других людей. Носить нужно медицинскую маску или тряпичную маску промышленного производства.

### Кто проверяет наличие на пассажирах масок?

Контроль и приведение в исполнение осуществляет поездная бригада, сотрудники железнодорожной полиции или службы безопасности.

### А если я отказываюсь надевать маску?

Пассажир, отказывающийся надевать маску, должен покинуть транспортное средство на ближайшей станции.

В случае отказа пассажира покинуть транспортное средство сотрудник службы безопасности имеет право выписать штраф за неповиновение представителям власти (настоящий штраф, а не штраф за нарушение правопорядка).

### **Почему не вводится обязательное ношение маски во всех общественных местах?**

В общественном транспорте большое количество людей находятся рядом друг с другом в течение длительного времени. Кроме того, записать контактные данные всех присутствующих не представляется возможным. Впоследствии в случае заболевания одного человека COVID-19 это лишает нас возможности отследить его контакты.

### **Долгое время Федеральное управление по вопросам здравоохранения придерживалось тезиса, что маска не защищает здорового человека. Почему сейчас все же вводится обязательное ношение масок?**

Тот, кто носит маску, защищает других. Заразившийся человек может быть заразным уже за два дня до появления симптомов, когда он еще сам не знает, что заболел. Если все люди, собравшиеся на ограниченном пространстве, носят маску, каждый из них защищен. Даже если это не обеспечивает стопроцентную защиту, это позволяет замедлить распространение вируса.



### **Тест на коронавирус и отслеживание контактов обрывают цепочки заражения.**

#### **Почему обе меры так важны.**

Чтобы можно было вернуться к «нормальной» жизни, все люди с симптомами простуды и ОРВИ должны проходить тест на новый коронавирус, даже если симптомы у них выражены слабо. Кроме тестирования, важно, чтобы люди оставляли свои контактные данные для отслеживания, например, при посещении ресторана. Ведь инфицированные люди могут быть заразными, даже если они еще не знают, что заболели. Таким образом тестирование и отслеживание контактов помогает обрывать цепочки заражения.

### **Если тест на коронавирус дал положительный результат, начинается отслеживание контактов.**

- Представители власти кантона вместе с инфицированным человеком выясняют, с кем он находился в тесном контакте.
- Представители власти оповещают лиц, бывших в контакте, о возможном заражении и инструктируют их о дальнейших действиях.
- Эти лица должны пройти карантин, даже если у них отсутствуют симптомы. Карантин длится десять дней с момента последнего контакта с инфицированным человеком. Прочитайте «Инструкцию по карантину» ([www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads)) и строго придерживайтесь изложенных в ней правил.
- Если в течение этого времени не будет зарегистрирован случай заболевания, представители власти отменяют карантин.



### **Приложение SwissCovid**

Приложение SwissCovid для мобильных телефонов должно помочь нам остановить распространение нового коронавируса. Чем больше людей используют приложение SwissCovid, тем больше будет от него пользы. Каждый, кто достаточно длительное время находился возле хотя бы одного человека, у которого впоследствии был выявлен новый коронавирус, получает через приложение уведомление о возможном заражении и инструкцию, как действовать дальше. Вмешательства в частную жизнь не происходит. Использование приложения является добровольным и бесплатным. Скачать приложение можно в магазинах приложений Apple или Google Play.

#### **Приложение SwissCovid помогает быстрее обрывать цепочки заражения**

Приложение SwissCovid для мобильных телефонов (Android/iPhone) — это еще одно средство в борьбе с новым коронавирусом. Оно дополняет традиционный метод отслеживания Contact Tracing, т. е. отслеживание новых случаев заражения властями кантонов, а значит, помогает обрывать цепочки заражения.

Приложение SwissCovid доступно в магазинах Apple и Google Play (на следующих языках: немецкий, французский, итальянский, ретороманский, албанский, боснийский, английский, хорватский, португальский, сербский, испанский).

- [Магазин Google Play для устройств с ОС Android](#)
- [Магазин Apple для устройств с iOS](#)

Использование приложения SwissCovid является добровольным и бесплатным. Чем больше людей установят у себя и будут использовать данное приложение, тем эффективнее будет оно для борьбы с новым коронавирусом.

### **Как работает приложение SwissCovid?**

Установите приложение SwissCovid на своем мобильном телефоне Apple или Android. После этого вам ничего не нужно делать, кроме как держать телефон с включенной функцией Bluetooth возле себя. Мобильный телефон отправляет по связи Bluetooth зашифрованные идентификаторы, так называемые контрольные суммы. Они представляют собой длинные наборы случайных символов. Через две недели все контрольные суммы автоматически удаляются с устройства.

Приложение анонимно измеряет расстояние до других мобильных телефонов и длительность пребывания на этом расстоянии. Оно фиксирует случаи **близкого контакта** (ближе чем на расстоянии 1,5 метра и дольше 15 минут в течение дня). Именно в такие моменты возможен перенос вируса.

### **Как происходит рассылка уведомлений**

Если у одного из пользователей приложения SwissCovid тест на коронавирус дал положительный результат, этот человек получает от властей кантона специальный код (Covidcode). С помощью этого кода в приложении можно активировать функцию рассылки уведомлений. Таким способом приложение предупреждает других пользователей, с которыми человек имел близкий контакт на протяжении заразной фазы (два дня до проявления симптомов болезни). При вводе кода происходит автоматическая и анонимная отправка уведомлений этим лицам.

Получив уведомление, человек может позвонить по телефону указанной в приложении справочной службы и прояснить свои дальнейшие действия. При этом частная сфера остается неприкосновенной. Если человек, получивший уведомление, уже заметил у себя симптомы болезни, он должен оставаться дома, избегать контактов с другими людьми, сдать тест на коронавирус или позвонить своему врачу.

Проявляя такую солидарность, мы все поможем оборвать цепочки заражения.

### **Защита личной сферы**

Данные, собранные приложением SwissCovid сохраняются только локально, на мобильном телефоне пользователя. Приложение не отправляет данные о владельце телефона или о его местоположении в централизованные хранилища или на серверы. Оно не позволяет установить, с кем человек контактировал и где это происходило. Когда кризис, вызванный коронавирусом, будет преодолен или если приложение докажет свою неэффективность, данный механизм будет упразднен.

### **Я получил сообщение от приложения SwissCovid о том, что существует возможность заражения. Имею ли я право на бесплатное тестирование?**

Да, после того как вам пришло сообщение о возможном заражении, вы можете бесплатно сдать тест.

С помощью такого теста выявляются люди, которые уже заразились, но еще не имеют симптомов. Сдавать тест нужно не ранее чем через пять дней после возможного заражения. Если тест дал положительный результат, с вами свяжется представитель соответствующей кантональной службы и проинструктирует вас о дальнейших действиях. Такая процедура поможет остановить распространение вируса.

### **Буду ли я получать зарплату, если после получения сообщения о возможном заражении останусь дома?**

Если вы получили сообщение о возможном заражении, позвоните по телефону справочной службы SwissCovid (телефон отобразится в приложении). Там вас проконсультируют по данному вопросу.

Как правило, работодатель не обязан платить зарплату, если работник остался дома на основании полученного им сообщения.

Зарплата продолжает выплачиваться только в случае объявления властями кантона карантина.

## **Что представляет собой новый коронавирус? Что такое SARS-CoV-2 и что такое COVID-19?**

Новый коронавирус был открыт в конце 2019 г. в Китае. Основанием послужило необычное учащение случаев заболевания воспалением легких в городе Ухань в Центральном Китае. Вирус получил название SARS-CoV-2 и относится к тому же семейству, что и возбудитель «Ближневосточного респираторного синдрома» MERS и «Тяжелого острого респираторного синдрома» SARS.

11 февраля 2020 г. ВОЗ присвоила возбуждаемой коронавирусом болезни официальное название: COVID-19, сокращение от «coronavirus disease 2019», что в переводе с английского означает «Коронавирусная инфекция 2019».

Исходя из доступной на данный момент информации, можно сделать вывод, что вирус был перенесен на человека от животных и теперь распространяется от человека к человеку. Первоначально инфекция, вероятно, локализовалась на рыбном рынке города Ухань, который уже закрыт китайскими властями.

### **Дополнительная информация:**

[www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)

[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus)

(немецкий, французский, итальянский,



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

**Bundesamt für Gesundheit BAG**  
**Office fédéral de la santé publique OFSP**  
**Ufficio federale della sanità pubblica UFSP**  
**Federal Office of Public Health FOPH**