



SARS-CoV-2

Коронавирусы способны инфицировать человека и вызывать различные заболевания: **от обычной простуды** до **тяжелых инфекций** типа MERS или SARS.

SARS-CoV-2 передается **от человека к человеку**. Также сообщалось о случаях заражения от людей, которые имели лишь неспецифические симптомы.

Эксперты полагают, что передача происходит главным образом через **дыхательные капли** и **аэрозоли**.

Важные понятия

Потенциально зараженный: человек, в организм которого предположительно попал возбудитель заболевания, при этом он не является больным, подозреваемым в заболевании и не выделяет вирус.

Выделитель: человек, который выделяет вирус и может являться источником заражения для окружающих, сам не будучи при этом больным или подозреваемым в заболевании.

В прошлом отмечались крупные вспышки **SARS-CoV** и **MERS-CoV**.

COVID-19 – это название заболевания, вызываемого вирусом SARS-CoV-2.

Карантин предназначен для защиты Вас и окружающих от заражения новым коронавирусом. Это ограниченная по времени изоляция потенциально заразных людей или лиц, которые могут выделять вирус. Карантин **призван предотвратить распространение заболевания**.

Правовые положения

Основанием для ввода карантина является § 30 Закона ФРГ о защите от инфекционных заболеваний (Infektionsschutzgesetz, §30 IfSG).

Работающие по найму и самозанятые лица, которые теряют в зарплате из-за ввода карантинных мер, как правило, имеют право на денежную компенсацию. Обращайтесь в уполномоченные органы.

Обратите внимание: нарушение условий карантина может караться штрафом или арестом!

Иностранцам также рекомендуется сообщить о карантине в свое посольство.

печать/контакт

Дополнительная информация



www.rki.de/covid-19

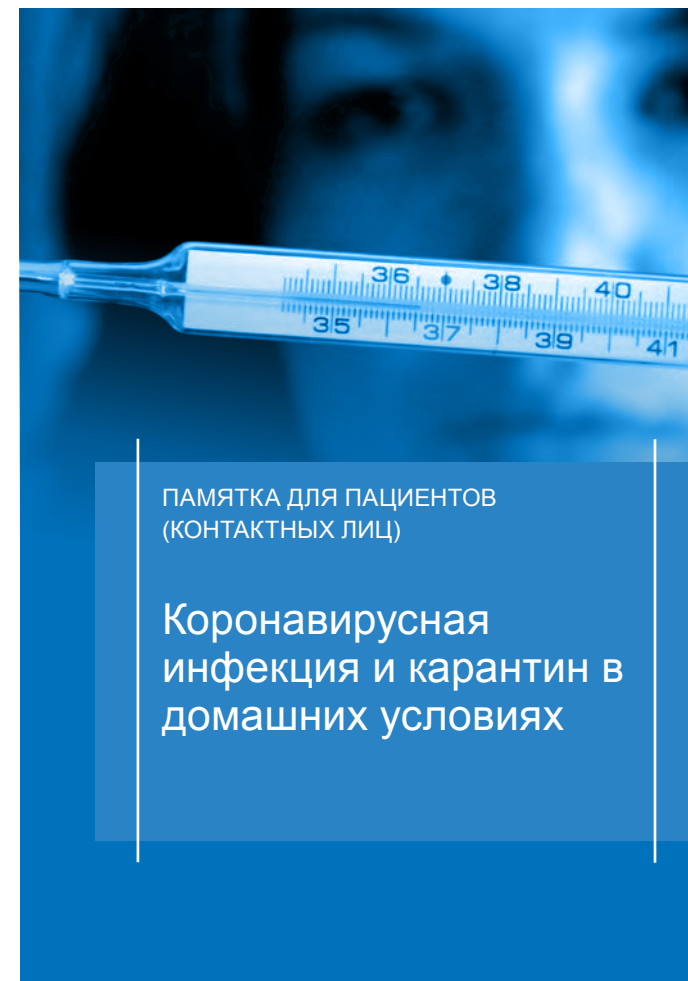


www.infektionsschutz.de

Перевод выполнен Федеральным центром медицинского просвещения (BZgA). Издатель: Robert Koch-Institut, Berlin, 2020 | Редакция: Informationsstelle des Bundes für Biologische Gefahren und Spezielle Pathogene (IBBS), Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene | Графика: www.goebel-groener.de | Заглавное фото: Gina Sanders – stock.adobe.com
Печать: RKI-Hausdruckerei



Robert Koch-Institut (Институт имени Роберта Коха) — это федеральный институт Федерального министерства здравоохранения Германии.



ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ
(КОНТАКТНЫХ ЛИЦ)

Коронавирусная
инфекция и карантин в
домашних условиях



КАРАНТИН



ПОДДЕРЖКА



ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ

Оставайтесь дома

Карантин очень важен. Он предназначен для защиты Вас и окружающих от заражения новым коронавирусом и призван предотвратить распространение заболевания в обществе. Карантин предписывается уполномоченным органом здравоохранения (Gesundheitsamt), как правило, на местном уровне. Продолжительность и окончание карантина определяется уполномоченным органом здравоохранения.

Вы относитесь к числу тех, кто является потенциально заразным, не будучи больным или подозреваемым в заболевании.

В случае с COVID-19 карантинные меры принимаются по той причине, что данное заболевание может протекать в тяжелой форме, так же, как и SARS¹ и MERS², возбудителями которых тоже были коронавирусы. Однако распространение COVID-19 среди населения происходит проще и быстрее.

Очень важно, чтобы Вы строго соблюдали условия карантина и правила гигиены, даже если у Вас нет никаких жалоб. Таким образом Вы защитите себя и других.

Меры защиты: Соблюдение респираторного этикета, тщательная гигиена рук и безопасное расстояние могут защитить от передачи нового коронавируса.



¹ англ. Severe Acute Respiratory Syndrome (тяжелый острый респираторный синдром)

² англ. Middle East Respiratory Syndrome (ближневосточный респираторный синдром)

Найти поддержку

Медицинская помощь:

- ▶ Свяжитесь со своим семейным врачом или узким специалистом, если Вам в срочном порядке понадобились медикаменты или Вы нуждаетесь в медицинской помощи в связи с другим/имеющимся заболеванием.
- ▶ Объясните, что Вам нужно и что Вы находитесь на карантине.
- ▶ При наличии медицинских проблем, которые могут привести к нарушению карантина, обращайтесь в местный уполномоченный орган здравоохранения.

Немедленно свяжитесь с местным уполномоченным органом здравоохранения, если Вы плохо себя чувствуете или у Вас есть следующие симптомы:

кашель, насморк, одышка в результате инфекции, высокая температура/лихорадка. www.rki.de/mein-gesundheitsamt



При возникновении опасных для жизни острых заболеваний, при отравлениях или получении серьезных травм вызывайте скорую помощь (112). Соблюдайте общие правила экстренного вызова и сообщите, что Вы находитесь на карантине!

Снабжение продуктами питания:

- ▶ Попросите членов семьи, друзей или соседей помочь Вам. Они могут просто оставлять продукты перед Вашей дверью.
- ▶ При необходимости помощь может быть оказана пожарной службой, службой технической самопомощи (THW) или волонтерами общины.



Дети на карантине

Когда детям предписано находиться на карантине, не всегда получается соблюдать все правила гигиены. Дети, особенно младенцы, находящиеся на карантине, нуждаются в заботе и внимании со стороны их родителей и членов семьи.

- ▶ Постарайтесь соблюдать правила гигиены настолько это возможно и найти индивидуальные решения для Вашей ситуации.
- ▶ При необходимости, ответы на дальнейшие вопросы можно получить в соответствующем органе здравоохранения.

Поддержание психического здоровья

Карантин может быть связан с психосоциальными нагрузками. Сюда относятся, к примеру, страхи и опасения, связанные с возможностью заражения, чувство изолированности, одиночество, напряжение или нарушения сна.

- ▶ Даже если Вам запрещено напрямую общаться с людьми, используйте телефон, Интернет и другие средства, чтобы оставаться на связи с друзьями и членами семьи.
- ▶ Подумайте, что еще может помочь Вам справиться со стрессовыми ситуациями.
- ▶ Воспользуйтесь услугами существующих дистанционных служб помощи, таких как телефон доверия, или кризисных служб.
- ▶ Используйте возможности для занятия спортом в том числе и в условиях домашнего карантина (например, занимайтесь на велотренажере или делайте простые гимнастические упражнения). Это позволит Вам оставаться в форме и справляться со стрессом.

