



COVID-19: Инструкция по карантину

Как действовать в случае близкого контакта с лицом, имеющим положительный результат теста на новый коронавирус (SARS-CoV-2), или после въезда в Швейцарию из страны или области с повышенным риском заражения

Действует с 04.12.2020

Вы были в тесном контакте с инфицированным коронавирусом человеком, заболевание которого имеет лабораторное подтверждение. Тесный контакт означает, что вы находились вблизи (на расстоянии менее 1,5 метра) инфицированного человека дольше 15 минут без средств индивидуальной защиты (один из собеседников или оба собеседника без маски или экрана). Если такой человек во время контакта был заразным¹, то вы обязаны отправиться на 10-дневный домашний карантин.



Тесный
контакт
(английская
версия)

Вы въезжаете в Швейцарию после нахождения в последние 10 дней в стране или области с повышенным риском заражения. Вы обязаны немедленно после въезда отправиться прямо к себе домой или в иное подходящее жилье. Вы обязаны в течение 10 дней после въезда на постоянной основе находиться дома (соблюдать карантин) и в течение двух дней обратиться в соответствующую кантональную службу (см. Список контактов кантональных служб www.bag.admin.ch/entry)². Следуйте указаниям этой службы.



Въезд
(английская
версия)

Подвергая себя карантину, вы предотвращаете передачу вируса вашим домочадцам и другим людям. В течение этого времени вы сами можете стать заразным. Соблюдая карантин, вы вносите существенный вклад в защиту находящихся в группе риска людей,³ а также замедляете скорость распространения вируса.



Новый
коронавирус
(английская
версия)

Следующие указания разъяснят вам, какие меры предосторожности вы обязаны принять во время карантина, чтобы избежать передачи вируса. Вся важную информацию о новом коронавирусе вы найдете на сайте www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (на немецком, французском, итальянском и английском языках).

Памятку на вашем языке вы найдете на сайте www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads.

¹ Заразным человек является в период наличия симптомов заболевания и уже на протяжении 48 часов до появления таких симптомов.

² Если вы въехали из страны или области без повышенного риска заражения, уполномоченное кантональное учреждение может засчитать продолжительность пребывания в этой стране или области в качестве времени, проведенного на карантине.

³ Пожилые люди, а также беременные женщины и взрослые, страдающие повышенным давлением, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, хроническими болезнями дыхательных путей или раком, либо имеющие заболевание или проходящие лечение, ослабляющее иммунную систему, либо имеющие ожирение третьей степени (morbid, ИМС ≥ 40 кг/м²)

Продолжительность карантина

- Карантин длится 10 дней.
- Отсчет 10 дней начинается со дня последнего контакта с лицом, имеющим положительный результат теста на коронавирус.
- Если речь идет о **карантине в связи с поездкой**, отсчет 10 дней начинается со дня въезда. Если вы въезжали из страны или области без повышенного риска заражения, уполномоченное кантональное учреждение вправе засчитать продолжительность пребывания в этой стране или области в качестве времени, проведенном на карантине.
- Если спустя 10 дней у вас не появилось никаких симптомов, вы можете выйти из карантина.

Социальная и профессиональная изоляция

- Избегайте любых контактов с другими людьми. Исключение составляют люди, которые проживают с вами в одной квартире и также находятся на карантине. Однако при этом учитывайте, что ваш карантин продлевается, если у человека, с которым вы в это время контактировали, появились симптомы и результат его теста на коронавирус оказался положительным.
- Соблюдайте правила поведения и профилактики, представленные в буклете «Как защитить себя»: www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.
- Отрицательный результат теста (ПЦР-исследования или экспресс-исследования на антигены) не является основанием для сокращения срока пребывания на карантине (10 дней).



Правила поведения и профилактики (английская версия)

Указания по самоизоляции (английская версия)

Если вы живете с лицом, имеющим положительный результат теста, в одном домохозяйстве

- Человек с положительным результатом теста на коронавирус живет в отдельной комнате, за закрытыми дверями, и принимает пищу также в этой комнате (см. указания по самоизоляции на странице www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- Держитесь на расстоянии в 1,5 метра и носите маску, если человеку, имеющему положительный тест на коронавирус, необходимо покинуть свою комнату.
- Регулярно проветривайте все помещения.
- Не заходите в комнату заболевшего и избегайте любых контактов.
- Попросите родственников, друзей или сотрудников службы доставки приносить вам продукты и другие необходимые вещи (например, лекарства) и оставлять их перед дверью.
- Регулярно мойте руки.
- Не пользуйтесь чужими предметами быта, такими как посуда, стаканы, чашки и другая кухонная утварь. После использования мойте эти предметы в посудомоечной машине или тщательно под водой с мылом.
- Не пользуйтесь чужими полотенцами или постельным бельем.
- Лица, относящиеся к группе риска, на протяжении карантина по возможности должны быть изолированы от других людей.



Указания по самоизоляции (английская версия)

Если вы живете один (одна)

- Попросите родственников, друзей или сотрудников службы доставки приносить вам продукты и другие необходимые вещи (например, лекарства) и оставлять их перед дверью.

Если вы живете в одной квартире с другими людьми, но не с человеком, имеющим положительный результат теста на коронавирус

- Живите в отдельной комнате, за закрытыми дверями, и принимайте пищу также у себя в комнате.
- Не принимайте у себя «гостей» и избегайте любых контактов. Покидайте свою комнату только в случае крайней необходимости.
- Если вам необходимо покинуть свою комнату, надевайте маску⁴.
- Регулярно проветривайте все помещения.
- Регулярно мойте руки.

Пользуйтесь отдельной ванной комнатой. Если это невозможно, после каждого использования мойте общее санитарное оборудование (душевое пространство, унитаз, раковину) обычными чистящими средствами. Не пользуйтесь чужими предметами быта, такими как посуда, стаканы, чашки и другая кухонная утварь. После использования мойте эти предметы в посудомоечной машине или тщательно под водой с мылом.

Не пользуйтесь чужими полотенцами или постельным бельем.

Если вам нужно выйти из дома (чтобы посетить врача):

- **Надевайте маску⁴.**
- **Избегайте передвижения в общественном транспорте.** Если вам позволяет самочувствие, воспользуйтесь личным автомобилем или велосипедом, идите пешком или вызовите такси.

Правильное использование маски³

- Перед тем как надевать маску, тщательно вымойте руки с мылом или обработайте дезинфицирующим средством.
- Осторожно наденьте маску, так чтобы она закрывала нос и рот, и подтяните, чтобы она плотно прилегала к лицу.
- Не трогайте маску, после того как вы ее надели. После каждого прикосновения к использованной маске (например, при снятии) вымойте руки с мылом или обработайте дезинфицирующим средством.
- Медицинскую маску допускается носить максимум четыре часа.
- Соблюдайте подробные инструкции на странице www.bag.admin.ch/masks в разделе [Правильное обращение](#).



Маски
(английская
версия)

Следите за своим состоянием здоровья

- Следите за своим состоянием здоровья: недомогание, ощущение усталости, высокая температура, озноб, кашель, боли в горле, одышка или внезапная потеря обоняния и/или вкусовых ощущений могут быть, среди прочего, признаками заражения новым коронавирусом.

При появлении симптомов

- Перейдите в самоизоляцию и соблюдайте указания, действующие для самоизоляции. [Памятку на вашем языке вы найдете на сайте www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads).
- Пройдите проверку на коронавирус на [сайте Федерального управления по вопросам здравоохранения](#) и при необходимости сдайте анализы. На сайте кантона Во по ссылке <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> можно найти опросник на тему коронавируса еще на 8 языках.
- Незамедлительно позвоните врачу. Скажите, что вы находитесь на карантине и имеете симптомы заболевания. Если вы входите в группу риска, сообщите об этом врачу прямо по телефону.



Проверка на
коронавирус
(английская
версия)

³ Видео «Как правильно носить защитную маску»: <https://youtu.be/GNkQKutS8cg>

⁴ www.bag.admin.ch/masks

Социальные контакты во время карантина

- Даже если вы должны уйти на карантин, это еще не значит, что нужно оборвать все социальные контакты: поддерживайте общение с друзьями и семьей по телефону, через Скайп и т. д. Рассказывайте о том, как проходит ваш день, о своих мыслях и чувствах.
- Если вам недостаточно такого общения или нет такой возможности: наберите номер 143 («Протянутая рука»), когда вы испытываете тревогу, страх или у вас возникли проблемы. По этому номеру вы круглосуточно найдете собеседника. Услуга бесплатная.
- Дополнительную информацию в Интернете можно найти на сайтах www.dureschnufe.ch/ / www.santepsy.ch/ / www.salutepsi.ch



Регулярно мойте руки⁵

- Вы и люди вокруг вас должны регулярно мыть руки под проточной водой с мылом в течение не менее 20 секунд. Если у вас нет воды и мыла, используйте дезинфицирующее средство для рук, при этом рекомендуется втирать средство со всех сторон в кисти рук, пока они не станут сухими. Мыть руки под водой с мылом нужно прежде всего, когда на них видны явные загрязнения.
- Особенно до и после приготовления пищи, до и после еды, после посещения туалета и во всех случаях, когда на них видна грязь.

Карантин у детей до 12 лет и родителей

- В целом правила карантина распространяются также на детей и родителей.
- Во время карантина у ребенка не должно быть никаких контактов с другими людьми, помимо семейного круга.
- Если на карантине находится только ребенок, контакты с другими членами домохозяйства должны быть по возможности сведены к минимуму. Реализуемость зависит от таких факторов, как, например, возраст. Потребности ребенка в любом случае должны учитываться, особенно когда речь идет о маленьких детях.
- Короткие прогулки на свежем воздухе для находящихся на карантине детей БЕЗ контактов с людьми за пределами семейного круга допустимы.
- Если на карантине находится один из родителей, а ребенок — нет, позаботиться о ребенке в этот период должен другой родитель, он же должен быть контактным лицом.
- Если на карантине находятся оба родителя, а ребенок — нет, порядок действий зависит от возраста ребенка и конкретных обстоятельств. Если о ребенке некому позаботиться, кроме родителей, и он не в состоянии самостоятельно организовать свою повседневную жизнь с соблюдением защитных мер, следует учесть возможность помещения ребенка на карантин.

После карантина

Продолжайте соблюдать правила поведения и профилактики: <https://foph-coronavirus.ch/>.

- дней у вас не проявились симптомы, после консультации с представителем соответствующей кантональной службы вы снова можете появляться в общественных местах.
- Продолжайте соблюдать правила поведения и профилактики: <https://foph-coronavirus.ch/>.
- Продолжайте следить за своим состоянием здоровья. Иногда первые симптомы появляются позднее.



Буклет
(английская
версия)

⁵ Видео о том, как правильно мыть руки: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

Возмещение убытков, причиненных мерами по борьбе с коронавирусом

- Соответствующую информацию по этой теме вы найдете на [веб-сайте](http://www.bsv.admin.ch) Федерального управления по социальному страхованию (www.bsv.admin.ch) > Coronavirus: Massnahmen für Unternehmen, Arbeitnehmende, Selbständigerwerbende und Versicherte > Entschädigung für Erwerbsausfall > Fragen und Antworten > Entschädigung für Personen wegen einer Quarantänemassnahme (Коронавирус: меры для предприятий, работников, самозанятых и застрахованных лиц > Возмещение причиненных убытков > Вопросы и ответы > Возмещение для физических лиц в связи с карантинными мерами)).



BSV