



## COVID-19

### Карантин для близких контактных лиц

Дополнительная информация к указу Министерства здравоохранения Баварии от 31 августа 2021 г., № G5ASz-G8000-2020/122-925, с последними изменениями, внесенными указом от 29 октября 2021 г., № G51z-G8000-2021/505-454

Новый тип коронавируса SARS-CoV-2 распространился по всему миру с большой скоростью. Во многих случаях заболевание, вызванное инфекцией, которую обозначают как COVID-19, протекает в легкой форме и напоминает простуду с кашлем, температурой, болями в голове и суставах, а также насморком. Часто заболевание сопровождается потерей обоняния и вкусовых ощущений. Иногда болезнь протекает бессимптомно («бессимптомное течение»). Однако в настоящее время участились случаи заболевания в тяжелой форме. Определенные группы лиц, прежде всего, с серьезными заболеваниями, не прошедшие вакцинацию, подвержены более высокому риску тяжелого течения болезни. Им необходима особая защита. Необходимо предотвратить распространение заболевания и прервать инфекционные цепочки. В этой связи карантин и самоизоляция имеют решающее значение.

#### Обязательства по соблюдению карантина

Все лица, тесно контактировавшие в последние дни с заболевшим COVID-19, обязаны выполнять следующие предписания: Согласно Распоряжению правительства вы обязаны соблюдать карантин до тех пор, пока не выяснится, что вы не заразились коронавирусом.

Обязательства по соблюдению карантина и связанные с ним правила изложены в Общем распоряжении министерства здравоохранения Баварии во исполнение Закона о защите от инфекционных заболеваний (IfSG), которое вы получили вместе с настоящим информационным листком.

Если после близкого контакта с зараженным COVID-19 лицом прошло десять дней, и во время карантина не появилось типичных симптомов COVID-19, то карантин можно завершить. Карантин также может быть прекращен досрочно при получении отрицательного результата теста на 7-й день (тест на нуклеиновые кислоты, например, ПЦР-тест или тест на антиген), проведенного квалифицированным персоналом. В таком случае он заканчивается передачей отрицательного результата теста в соответствующее управление здравоохранения. В течение 14 дней после близкого контакта с заболевшим COVID-19 лицом вам следует строго следить за состоянием здоровья и в случае появления симптомов заболевания незамедлительно информировать управление здравоохранения.

#### Что необходимо знать о поведении и гигиене

- ▶ **Где должен проходить карантин?** Карантин должен проходить в жилом помещении или в другой изолированной части здания; большинство контактных лиц выбирают собственное жилье. Во время карантина жилое помещение покидать запрещено. Разрешается периодически выходить в одиночку на балкон, террасу или в собственный сад, если он примыкает непосредственно к дому и не используется совместно с другими лицами.
- ▶ **Внешняя поддержка:** Обратитесь за помощью к родственникам, друзьям или знакомым, не проживающим вместе с вами, например, для совершения покупок или других важных поручений. Кроме того, в стране имеется большое количество служб добровольной помощи. Контактные данные служб вы найдёте в интернете. Местные общины или орган здравоохранения также помогут с поиском по телефону.
- ▶ **Поддержание контакта с управлением здравоохранения:** Сотрудники группы по отслеживанию контактов управления здравоохранения могут связываться с вами во время карантина, осведомляться о состоянии вашего здоровья и соблюдении мер, а также о необходимости оказания помощи или поддержки.
- ▶ **Контроль здоровья:** Ежедневно измеряйте температуру и ведите дневник для записи возможных симптомов заболевания. В начале карантина может быть рассмотрен вопрос о проведении теста на COVID-19; о порядке этой процедуры вас проинформирует управление здравоохранения. В случае положительного результата теста или появления симптомов заболевания незамедлительно проинформируйте об этом управление здравоохранения.
- ▶ **Если во время карантина вам потребуется медицинская помощь,** обратитесь к семейному врачу, в дежурную службу Объединения врачей больничных касс Баварии по телефону **116 117** или к врачу скорой помощи. Обязательно сообщите о том, что вы находитесь на карантине. Пожалуйста, проинформируйте также орган здравоохранения.

## На что необходимо обратить внимание во время карантина?

Во время карантина важно по возможности соблюдать дистанцию с другими членами семьи, даже если у вас отсутствуют признаки заболевания.

Прежде всего, необходимо:

- ▶ **До минимума сократить совместное времяпрепровождение:** Сократите контакты с совместно проживающими и соблюдайте дистанцию не менее 1,5 м. Максимально ограничьте продолжительность встреч, соблюдайте масочный режим.
- ▶ Откажитесь от встреч с лицами, не принадлежащих к вашему домохозяйству: почтальонами, сотрудниками служб доставки, соседями, друзьями или знакомыми. Попросите сотрудника службы доставки оставлять посылки перед дверью.
- ▶ Во время ночного сна оставайтесь в отдельной комнате и проводите в ней весь день. Общие помещения, такие как кухня и ванная комната, должны использоваться в разное время. Совместный прием еды не допускается. Важно! Тщательно проветривайте все жилые помещения!
- ▶ **Соблюдение карантина – это особое испытание для детей, поэтому правила необходимо адаптировать к их возрасту.** Сотрудники органа здравоохранения могут проконсультировать вас, как наиболее комфортно провести карантин вместе с детьми.
- ▶ **Тщательная уборка:** При совместном использовании санузла или кухни необходимо тщательно очищать контактные поверхности после их использования заболевшим. Достаточно использовать домашние средства очистки. Каждый проживающий должен использовать отдельное полотенце и регулярно менять его. Разместите личные вещи, например, посуду и одежду, в разных местах.

## Дополнительная информация о COVID-19:

Телефон горячей линии правительства по вопросам коронавируса: 089 / 122 220

[www.bayern.de](http://www.bayern.de): «Всё о коронавирусе»

[www.stmgp.bayern.de/coronavirus](http://www.stmgp.bayern.de/coronavirus), информационный сайт Министерства здравоохранения



С полным текстом Общего распоряжения по порядку самоизоляции, а также с его переводами и пояснениями для лиц с ограниченными возможностями можно ознакомиться на нашем сайте <https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen/#Allgemeinverfuegungen>

**Желаем вам крепкого здоровья!**

## Что должна знать семья и все совместно проживающие?

- ▶ **Родственники и другие лица, проживающие во время карантина вместе с вами, должны обладать хорошим здоровьем и не иметь хронических заболеваний.** Пожилым людям и лицам из группы риска с хроническими заболеваниями или ослабленным иммунитетом в этот период находиться вместе с заболевшим запрещено.
- ▶ **Обращайте внимание на симптомы, ограничьте контакты до минимума:**  
Лица, проживающие вместе с контактным лицом в одном домохозяйстве или имевшие близкий контакт с ним, не обязаны сами находиться на карантине, но по возможности должны максимально ограничить свои контакты. При появлении симптомов COVID19 следует незамедлительно проинформировать об этом управление здравоохранения. Не забывайте о том, что соблюдение правил гигиены обязательно для всех лиц!

## Основные правила гигиены

- ▶ **Меры предосторожности при кашле и чихании**  
По возможности сохраняйте максимальную дистанцию по отношению к другим лицам, при кашле и чихании прикрывайте рот и нос локтем или используйте одноразовую салфетку, которую затем сразу поместите в мусорный пакет с Zip-замком.
- ▶ **Гигиена рук**  
Воздержитесь от рукопожатий и не держитесь за руки с другими лицами. Регулярно и тщательно мойте руки водой с мылом не менее 20–30 секунд, прежде всего:
  - после сморкания, чихания или кашля;
  - перед приготовлением пищи;
  - перед едой;
  - после уборной;
  - всегда, когда руки заметно загрязнены;
  - перед и после любого контакта с другими лицами;
  - в особенности после каждого контакта с заболевшим или лицом из его ближайшего окружения.

При отсутствии видимых загрязнений для обработки рук вы можете использовать безопасные для кожи дезинфицирующие средства на спиртовой основе с маркировкой «ограниченный вирулицидный эффект» («begrenzt viruzid»), «ограниченный вирулицидный эффект ПЛЮС» («begrenzt viruzid PLUS») или «вирулицидный эффект» («viruzid»).