



## COVID-19 – Самоизоляция при положительном результате теста на нуклеиновые кислоты

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, которое называют COVID-19, протекает в легкой форме и напоминает простуду с кашлем, температурой, болями в суставах и 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 режима самоизоляции

Все лица, получившие положительный результат теста на нуклеиновые кислоты (например, ПЦР-теста на коронавирусную инфекцию) обязаны выполнять следующие требования: Согласно распоряжению правительства данные лица обязаны незамедлительно перейти в режим самоизоляции и сообщить о положительном результате теста в соответствующее управление здравоохранения. Сотрудники управления здравоохранения сообщат вам о дальнейших действиях и примут необходимые меры.

Обязательства по соблюдению режима самоизоляции 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.

При бессимптомном течении заболевания изоляция заканчивается не ранее, чем через 14 дней после первичного выявления возбудителя, т. е. через 14 дней после проведения теста. При легком течении заболевания изоляция заканчивается не ранее, чем через 14 дней, при отсутствии симптомов не менее 48 часов. Решение о завершении режима самоизоляции принимает уполномоченный орган здравоохранения при наличии отрицательного результата теста.

### Что нужно знать о поведении и гигиене

#### ▶ Где должна проходить самоизоляция?

Изоляция должна проходить в жилом помещении или другой изолированной части здания, большинство заразившихся выбирают собственное жилье. Во время изоляции покидать жилое помещение 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.

#### ▶ Сторонняя поддержка:

Обратитесь за помощью к родственникам, друзьям или знакомым, не проживающим вместе с вами, и попросите их, например, сходить для вас за покупками или выполнить другие важные поручения. Кроме того, по всей стране также действует большое количество служб добровольной помощи. Соответствующие контактные данные можно найти в Интернете. Кроме того, вы можете получить информацию по телефону, позвонив в местный муниципалитет или управление здравоохранения.

#### ▶ Поддержание контакта с управлением здравоохранения:

Сотрудники группы по отслеживанию контактов управления здравоохранения могут связываться с вами, пока вы находитесь на самоизоляции, осведомляться о состоянии вашего здоровья и соблюдении вами мер, а также о необходимости оказания вам помощи или поддержки.

#### ▶ Если во время самоизоляции состояние вашего здоровья ухудшится или 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. Во время звонка обязательно сообщите о том, что вы находитесь на самоизоляции в связи с положительным тестом на коронавирусную инфекцию. Также проинформируйте управление здравоохранения.

## На что необходимо обратить внимание во время самоизоляции?

Во время изоляции важно по возможности соблюдать дистанцию с другими членами семьи, чтобы не заразиться их коронавирусом. 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 относящимися к вашему домохозяйству, например, 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!
- ▶ **Сотрудники управления здравоохранения в индивидуальном порядке могут проконсультировать вас,** как наиболее комфортно провести период самоизоляции вместе с детьми.
- ▶ **Тщательная уборка:** В случае совместного использования ванной комнаты, туалета или кухни необходимо тщательно очищать контактные поверхности после каждого использования такого помещения. Для этого достаточно использовать обычные бытовые чистящие средства. Каждый проживающий должен использовать отдельное полотенце и регулярно менять его.
- ▶ Складывайте вещи в закрываемый пластиковый пакет и по возможности стирайте их при температуре не ниже 60 °С обычным стиральным порошком.
- ▶ Отходы, представляющие опасность с точки зрения инфекции, особенно использованные салфетки и другие вещи, подлежат хранению в пакете с ZIP-замком в комнате заболевшего. Выбрасывая пакет с ZIP-замком вместе с другим мусором, оставляйте пакет закрытым.

## 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>

## Что необходимо знать членам вашей семьи и другим находящимся в тесном контакте лицам?

- ▶ **Родственники и другие лица, проживающие во время самоизоляции вместе с вами в одном домохозяйстве, должны обладать хорошим здоровьем и не должны находиться в периоде восстановления после недавно перенесенного заболевания.** Пожилым людям и лицам из группы риска с хроническими заболеваниями или ослабленным иммунитетом в этот период находиться вместе с заболевшим запрещено.
- ▶ **Все лица, проживающие с вами в одном домохозяйстве, считаются контактными лицами категории I, поэтому также обязаны соблюдать карантин.** Сотрудники органа здравоохранения сообщат вам о дальнейших действиях. В случае появления симптомов заболевания у контактных лиц необходимо оповестить об этом управление здравоохранения.

## 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»).

**Желаем вам крепкого здоровья!**

По состоянию на:  
2 ноября 2021 г.