



## COVID-19

### Изоляция при положительном результате экспресс-теста на антиген, проводимого специалистами или уполномоченными третьими лицами

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 изоляция имеют решающее значение.

#### Обязательства по соблюдению режима самоизоляции

Все лица, получившие положительный результат экспресс-теста на антиген SARS-CoV-2, обязаны выполнять следующие требования: Согласно распоряжению правительства вы обязаны соблюдать режим самоизоляции и информировать соответствующее управление здравоохранения о результате теста. Немедленно запишитесь на прием к врачу для проведения теста на нуклеиновые кислоты, например, ПЦР-теста, чтобы проверить результат экспресс-теста.

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.

Основанием для отмены режима самоизоляции является получение отрицательного результата теста на нуклеиновые кислоты. В случае положительного результата теста на нуклеиновые кислоты коронавирусная инфекция считается подтвержденной. В таком случае самоизоляция продлевается. Сотрудники органа здравоохранения сообщат вам о дальнейших действиях и примут необходимые меры.

#### Что нужно знать о поведении и гигиене

##### ► Где проходит изоляция?

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.

##### ► Посещение лаборатории для сдачи ПЦР-теста:

Тест на нуклеиновые кислоты, например, ПЦР-тест, является самым надежным методом выявления коронавирусной инфекции. Поэтому именно он проводится для подтверждения результата экспресс-теста на антиген. Для проведения теста на нуклеиновые кислоты по распоряжению учреждения здравоохранения вам разрешается покидать место проживания. По пути в медицинское учреждение для сдачи теста по возможности избегайте контактов с другими людьми, при нахождении вне дома носите маску со степенью защиты FFP2.

##### ► 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.

► 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 подозрением на коронавирус COVID-19. Также проинформируйте управление здравоохранения.

## На что необходимо обратить внимание во время самоизоляции?

Во время самоизоляции всем членам семьи важно по возможности соблюдать дистанцию, даже если у вас и другого члена семьи отсутствуют симптомы 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 принадлежащими 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!
- ▶ **Соблюдение режима самоизоляции — 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 посещения этих помещений. Для этой цели достаточно использовать обычные бытовые чистящие средства. У каждого проживающего должно быть отдельное полотенце, которое необходимо регулярно менять на новое. 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](https://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 здоровья можно ознакомиться на нашем сайте <https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen/#Allgemeinverfuegungen>

## Что необходимо знать членам вашей семьи и другим совместно проживающим 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.
- ▶ **Обращайте внимание на симптомы, ограничьте контакты до минимума:**  
Лица из одного домохозяйства, проживающие вместе с лицом с положительным результатом экспресс-теста на коронавирус, обязаны по возможности ограничить личные контакты, внимательно следить за здоровьем и в случае появления симптомов коронавируса сообщить об этом в 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»).