



COVID-19

Карантин для лиц с подозрением на заражение

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 карантина

Все лица с симптомами заболевания или положительным результатом теста на коронавирус SARS-CoV-2 для домашнего использования обязаны выполнять следующие предписания: согласно распоряжению правительства вы обязаны соблюдать карантин до тех пор, пока не выяснится, что вы не заразились. Необходимая проверка обеспечивается тестом на нуклеиновые кислоты, например, ПЦР-тестом.

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.

Домашний карантин для лиц с подозрением на заражение завершается при наличии отрицательного результата на нуклеиновые кислоты, но не позднее, чем на пятый день после проведения этого теста. Если результат теста положительный, это означает, что вы заражены коронавирусной инфекцией. В таком случае самоизоляция продлевается.

Сотрудники управления здравоохранения сообщат вам о дальнейших действиях и примут необходимые меры.

Что необходимо знать о поведении и гигиене

► Где должен проходить карантин?

Карантин должен проходить в жилом помещении или другой изолированной части здания; большинство лиц с подозрением на заражение 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.

► Физический покой:

Независимо от того, болеете ли вы COVID-19 или простудой с поражением дыхательных путей и высокой температурой, физический покой в течение нескольких дней пойдет вам на пользу. Пока вы ожидаете результат ПЦР-теста, используйте время карантина для отдыха.

► Если во время карантина ваше состояние ухудшится или вам потребуется медицинская помощь,

обратитесь к семейному врачу, в скорую помощь Объединения врачей больничных касс Баварии по телефону **116 117** или к дежурному врачу. Во время звонка обязательно сообщите о том, что вы находитесь на карантине в связи с подозрением на COVID-19. Также проинформируйте управление здравоохранения.

На что необходимо обратить внимание во время карантина?

Во время карантина важно по возможности соблюдать дистанцию при общении 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 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 карантина для детей является особым испытанием, поэтому правила должны быть соответствующим образом адаптированы к их возрасту.** Сотрудники управления здравоохранения могут проконсультировать вас, как наиболее комфортно провести карантин 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 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: «Всё о коронавирусе»

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 карантина 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.
- ▶ **Внимание к собственному здоровью:**
Лица из одного домохозяйства, проживающие вместе с лицом с подозрением на заражение, обязаны внимательно следить за здоровьем и в случае появления симптомов COVID-19 сообщать 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»).

Желаем вам крепкого здоровья!

По состоянию на:
2 ноября 2021 г.