

## НОВЫЙ ТИП КОРОНАВИРУСА

# РЕКОМЕНДАЦИИ И ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ДОМАШНЕМ КАРАНТИНЕ

Домашний карантин, так же как и текущее ограничение контактов с людьми, является организованной мерой защиты, призванной помочь сдержать распространение нового типа коронавируса (SARS-CoV-2). В данной памятке вы найдете важные рекомендации, которые следует соблюдать во время карантина.

### Когда и почему объявляется домашний карантин?

Департамент здравоохранения может объявить домашний карантин при так называемых обоснованных подозрениях, если существует **высокий риск заражения**:

Обычно это происходит, если в течение последних двух недель у вас был тесный контакт с больным, имеющим лабораторно подтвержденный диагноз COVID-19. Под тесным контактом подразумевается, что вы разговаривали с больным в течение как минимум 15 минут, или что он на вас чихал или кашлял, уже будучи зараженным.

При наличии подобных тесных контактов существует вероятность того, что вы были заражены и теперь являетесь носителем нового типа коронавируса. Это может быть так, даже если признаки болезни (еще) отсутствуют. По этой причине домашний карантин может быть введен в качестве защитной меры для предотвращения дальнейшего распространения вируса. В настоящее время продолжительность данной меры составляет 14 дней. Это период времени между возможным заражением вирусом и появлением первых признаков заболевания.

Вы не обязаны находиться в карантине, если в течение последних двух недель вы лишь находились в одной комнате с больным с диагнозом COVID-19 (без тесного контакта) или пребывали на территории с растущим количеством случаев заражения COVID-19.

### Что вы обязаны делать во время домашнего карантина?

- ▶ Следуйте указаниям департамента здравоохранения.
- ▶ Не покидайте свой дом.
- ▶ Не принимайте гостей.
- ▶ Измеряйте температуру тела два раза в день и ведите записи о любых признаках болезни. Запишите, с кем у вас был личный контакт.
- ▶ Управление здравоохранения будет регулярно интересоваться вашим состоянием здоровья.



Если у вас наблюдается повышенная температура, кашель, затрудненное дыхание или сильное недомогание, пожалуйста, немедленно свяжитесь с вашим департаментом здравоохранения.

### Основные советы по гигиене:

С помощью этих простых мер вы можете помочь защитить себя и других людей от инфекционных заболеваний.



Чихайте или кашляйте в сгиб локтя или в носовой платок



Держите руки подальше от лица



Держитесь на достаточном расстоянии от людей, у которых наблюдается кашель, насморк или повышенная температура



Избегайте прикосновений (например, рукопожатий или объятий)



Регулярно мойте руки водой с мылом в течение достаточного промежутка времени (не менее 20 секунд)

### Какие советы по гигиене вам необходимо соблюдать?

Существует риск заражения новым типом коронавируса для людей, находящихся рядом с инфицированным человеком. Для защиты от распространения патогенных вирусов вы сами и члены вашей семьи должны постоянно соблюдать санитарно-гигиенические меры, рекомендованные департаментом здравоохранения. К ним относятся:

- ▶ По возможности каждому члену семьи следует оставаться в своей комнате или пользоваться помещениями, к примеру, для приема пищи в абсолютно разное время.
- ▶ Избегайте тесного телесного контакта и держитесь на **расстоянии** не менее 1,5 метров от других.
- ▶ Регулярно **проветривайте** кухню, ванную комнату, а также гостиные и спальни.
- ▶ Не позволяйте другим людям пользоваться вашими предметами домашнего обихода, такими как посуда и белье, предварительно как следует не **помыв или постирав** их.
- ▶ Поверхности и предметы, до которых вы дотрагиваетесь, необходимо регулярно чистить бытовыми моющими средствами.
- ▶ Вы и другие члены вашей семьи должны регулярно, тщательно и не менее 20 **секунд мыть руки с мылом**.
- ▶ Не следует касаться руками лицами, особенно рта, глаз и носа.
- ▶ Соблюдайте **правила кашля и чихания**: при кашле или чихании -держитесь как можно дальше от других и при этом лучше всего отворачивайтесь. Чихайте или кашляйте в сгиб локтя или в одноразовый платок, который потом выбросите. После этого, а также после того, как высморкаетесь, тщательно мойте руки.

### Что делать при заболевании?

- ▶ **Если вы плохо себя чувствуете, или у вас появляются такие симптомы, как повышенная температура, кашель, затрудненное дыхание и сильное недомогание, немедленно сообщите об этом в департамент здравоохранения.**
- ▶ **Если вам нужны лекарства или медицинская помощь по причине уже существующего или какого-либо другого заболевания, свяжитесь по телефону с вашим участковым терапевтом или с другим необходимым вам врачом.**
- ▶ **В экстренных случаях звоните по номеру 116117 (дежурная медицинская служба). Во время звонка обязательно**

**сообщите, что находитесь на домашнем карантине. Экстренный вызов 112 или звонок службе спасения следует совершать только в случае крайней необходимости (например, при удушье).**

### Где получить поддержку во время домашнего карантина?

- ▶ Попросите членов семьи, друзей или соседей обеспечить вас продуктами питания, лекарствами и другими предметами первой необходимости. Лучше всего, чтобы они оставили покупки перед вашей дверью.
- ▶ Заказываемые в службе доставки продукты и получаемые по почте посылки также следует оставлять перед дверью вашей квартиры.
- ▶ Если у вас есть собака, попросите знакомых или членов семьи выводить ее гулять.
- ▶ Если у вас возникли проблемы с лечением или питанием, позвоните в свой департамент здравоохранения или муниципалитет и спросите о вариантах помощи.

### Как вы можете уменьшить стресс для себя и своего ребенка?

- ▶ Карантинные меры могут стать очень большим стрессом для вас и проживающих с вами детей. Объясните ребенку ситуацию соответственно его возрасту. Серьезно отнеситесь к его возможным страхам. Постарайтесь успокоить ребенка и вести себя уверенно при общении с ним.
- ▶ Очень полезна будет надежная ежедневная структура: постарайтесь, чтобы ребенок вставал, ел и шел спать по возможности в одно и то же время, также выделяйте несколько часов на уроки и другую образовательную деятельность, включая перерывы.
- ▶ Обратите внимание на популярные СМИ в форматах, подходящих для детей и подростков, которые помогут ответить на вопросы, соответствующие их возрасту. Примерами таких СМИ являются «Какаду (Kakadu)» (Deutschlandfunk), «Передача с мышкой (Sendung mit der Maus)» (WDR), «ЛОГО (LOGO)» (ZDF), «Час политики (Die PolitikStunde)» (Федеральный центр политического образования) или «Школа дома (Schule daheim)» (ARD-alpha).
- ▶ Хотя вам и вашим детям нельзя иметь прямых контактов с другими людьми кроме ваших домочадцев, однако вам по-прежнему следует как можно лучше поддерживать свои

социальные связи. Например, оставайтесь на связи с близкими и друзьями по телефону и другим средствам связи. Дайте такую возможность и своему ребенку.

- ▶ Попробуйте заняться физическими упражнениями. В Интернете вы найдете множество идей о занятиях гимнастикой у себя дома и детских игровых упражнений, которые можно выполнять прямо в квартире или, если возможно, в саду.
- ▶ Не бойтесь при необходимости воспользоваться такими службами, как телефон доверия или другими службами психологической помощи по телефону.
- ▶ Во многих городах были созданы горячие линии для предоставления телефонных консультаций по вопросам, касающимся семейной жизни. Больше информации вы можете получить на сайте вашего муниципалитета или города.

### Какие правовые положения применяются к домашнему карантину?

- ▶ Порядок проведения карантинных мероприятий регулируется в Германии Законом о защите от инфекционных заболеваний (IfSG) и устанавливается Департаментом здравоохранения.
- ▶ Трудящиеся граждане, которые страдают от потери заработка из-за объявленного карантина, имеют право на финансовую компенсацию. По всем вопросам обращайтесь в своей департамент здравоохранения.
- ▶ Пожалуйста, обратите внимание: Нарушения объявленного карантина могут быть наказаны денежным штрафом или лишением свободы.



### Где можно найти больше актуальной и достоверной информации?

Информацию о новом типе коронавируса и способах защиты от него можно найти в Федеральном центре медицинского просвещения (BZgA) по адресу <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html>

Федеральное министерство по труду и социальным вопросам (BMAS) предоставляет ответы на часто задаваемые вопросы трудового права, связанные с новым типом коронавируса, по адресу <https://www.bmas.de/DE/Presse/Meldungen/2020/corona-virus-arbeitsrechtliche-auswirkungen.html>

Институт Роберта Коха (RKI) предоставляет сведения по текущей оценке рисков и обширную (специализированную) информацию по адресу [https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html)

Вы можете скачать дополнительную информацию о карантине для граждан с веб-сайта Федерального ведомства по защите населения и ликвидации последствий стихийных бедствий (BBK) по адресу [Tipps bei häuslicher Quarantäne COVID-19: Tipps für Eltern](#)

Ваше местное контактное лицо

ШТАМП

Телефон \_\_\_\_\_

Телефакс \_\_\_\_\_

Электронная почта \_\_\_\_\_