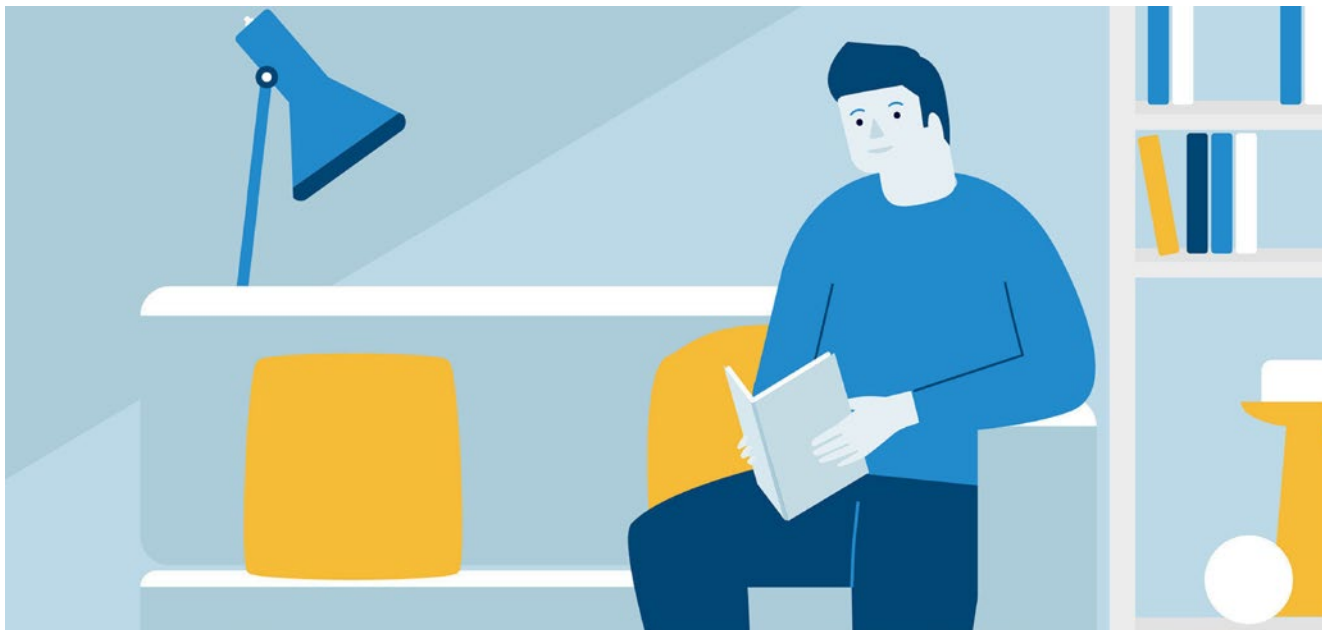


# Коронавирус SARS-CoV-2

## Правила и препоръки за поведение за домашната карантина

Домашната карантина служи като предпазна мярка за предотвратяване на разпространението на коронавирус SARS-CoV-2. По време на карантината трябва да спазвате важни правила за поведение.



### Какво е домашна карантина?

Домашната карантина е предпазна мярка, която трябва да допринесе за ограничаване на разпространението на коронавирус SARS-CoV-2.

Става дума за временно изолиране на хора, за които се подозира, че са заразени с коронавирус SARS-CoV-2. Най-често това са контактни лица на болни или пристигащите от регистрираните като рискови зони в чужбина. Карантината може да бъде както административно наредена, така и доброволна.

Нареждането на карантина в Германия е регламентирано в Закона за защита от инфекции (IfSG) и се извършва от компетентния орган, обикновено местната здравна служба. Карантината не приключва автоматично, а се отменя от компетентния орган.

На лицата, при които е доказано заразяването с коронавирус SARS-CoV-2 чрез положителен тест, органите разпореждат изолация – обикновено това е здравната служба. Според тежестта на заболяването изолацията е вкъщи или в болница. За освобождаването от изолацията важат определени критерии. Ако те са изпълнени, принципно се смята, че лицето вече



не е заразно. Това решава здравната служба, заедно с лекуващия лекар. За членовете на домакинството на болния в домашна изолация принципно също се нарежда карантина.

## Какви правила важат за наредената карантина?

Принципно домашната карантина се нарежда за лица, при които има висок риск да са заразени с коронавирус SARS-CoV-2. Висок риск има тогава, когато през последните две седмици е имало близък контакт с лице с лабораторно потвърдено заразяване със SARS-CoV-2. Близък контакт означава, че сте разговаряли лично с този човек поне 15 минути или сте имали пряк контакт с дихателните секрети, например кихане или кашлица. Освен това в такива ситуации здравната служба може да класифицира контактните лица с по-висок риск от заразяване и да нареди карантина (повече информация за действията след контакт с лице, заразено с коронавирус, ще намерите на [www.infektionsschutz.de/verdacht-auf-infektion](http://www.infektionsschutz.de/verdacht-auf-infektion)).

По време на домашната карантина сте длъжен да следвате указанията на здравната служба. Това включва, че нямате право да напускате дома си или да приемате посетители. Наблюдавайте и здравословното си състояние. Мерете температурата си два пъти дневно и си водете дневник за евентуални симптоми на заболяването. Здравната служба ще се осведомява редовно за здравословното Ви състояние.

Моля, имайте предвид: нарушенията на официално разпоредената карантина могат да бъдат наказани с глоба или лишаване от свобода.

## Какви съвети за хигиената трябва да спазвате по време на карантина?

За предпазване от разпространението на коронавирус Вие и членовете на домакинството трябва последователно да спазвате правилата за поведение и хигиенните мерки, препоръчани от здравната служба. Това включва:

- ▶ Ако е възможно, пребивавайте в стаи, различни от другите членове на домакинството, или по възможност използвайте помещенията, например за хранене, по различно време.
- ▶ Ако не можете да избегнете престоя в една и съща стая, стойте на разстояние от поне 1,5 метра и носете маска, покриваща устата и носа.
- ▶ Редовно проветрявайте всички помещения.
- ▶ Не споделяйте с други хора домакинските предмети, като съдове и текстилни изделия.



### Карантина и за пристигащи от рискови зони

За лицата, които влизат в Германия от регистрирана рискова зона в чужбина, принципно има задължение за десетдневна домашна карантина.

Освен това трябва да се попълни цифрова регистрация при пристигане. Повече информация ще намерите на адрес [www.infektionsschutz.de/risikogebiet](http://www.infektionsschutz.de/risikogebiet).



- Редовно почиствайте с домакински препарати повърхностите и предметите, с които сте в контакт.
- Вие и останалите лица в домакинството трябва да миете ръцете си редовно и старателно със сапун за поне 20 секунди.
- Ръцете трябва да се държат далеч от лицето, особено от устата, носа и очите.
- Спазвайте правилата за кашляне и кихане: при кашляне и кихане пазете възможно най-голяма дистанция от останалите и най-добре се обърнете на другата страна. Кихайте или кашляйте в свивката на лакътя си или в кърпичка за еднократна употреба, като я изхвърлите след това. След това и след издухване на носа мийте ръцете си добре.
- В отделните случаи след консултация с лекар може да бъде полезна употребата на дезинфектанти за ръце и/или повърхности, например ако болният със силно заразна инфекция е на домашно лечение или ако могат да се заразят лица, които са особено застрашени поради слаба имунна система. Указания за хигиенните мерки, които трябва да спазват болните от COVID-19 при домашна изолация, ще намерите на адрес [www.infektionsschutz.de/quarantaene-und-isolierung-hygiene](http://www.infektionsschutz.de/quarantaene-und-isolierung-hygiene).

## Какво да направите, ако симптомите на заболяването се появят или влошат?

Незабавно информирайте здравната служба, ако по време на домашната карантина развиете симптоми, като висока температура, кашлица, затруднено дишане или общо чувство на заболяване.

Ако лекувате вече потвърдено леко заболяване COVID-19 в домашна изолация, трябва незабавно да потърсите медицинска помощ по телефона, ако симптомите Ви се засилят.

Ако се нуждаете от медицинска помощ поради друго или вече съществуващо заболяване, обадете се на личния си лекар, на друг лекар или на спешната помощ на телефон **116117**. По време на разговора непременно кажете, че сте под домашна карантина или изолация. При спешни случаи, например при остър задух, позвънете на телефон **112**.

## Къде ще намерите помощ по време на домашната карантина?

- Помолете членовете на семейството, приятелите и познатите Ви или Вашите съседи да Ви осигурят хранителни стоки, лекарства и други стоки за ежедневни нужди. Най-добре е да оставят покупките пред вратата Ви.
- Храните, които сте поръчали с доставка, също трябва да бъдат оставяни в пакет пред жилището Ви.
- Ако имате куче, то трябва да се разхожда от членове на семейството Ви или от познати.
- Ако имате проблеми с обслужването, говорете със здравната си служба. Помощ се предоставя например и от доброволци към общината



## Как можете да намалите стреса от карантината за себе си и детето си?

- Домашната карантина е особено голямо предизвикателство за децата. Обяснете ситуацията по подходящ за възрастта начин и приемоте сериозно възможните страхове (повече указания ще намерите на адрес [www.infektionsschutz.de/quarantaene-und-isolierung-kind](http://www.infektionsschutz.de/quarantaene-und-isolierung-kind)).
- Полезно е да имате надеждна структура на ежедневието за Вас и Вашето семейство.
- И в тази особена ситуация внимавайте за избрано медийно съдържание, подходящо за деца и младежи. Съвети и информация за родителите и децата за грижите за децата и заниманията вкъщи ще намерите на адрес [kindergesundheit-info.de](http://kindergesundheit-info.de).
- Социалните отношения могат да се поддържат дори без директен контакт: например останете във връзка по телефона и другите медии с роднините и приятелския си кръг. Направете това възможно и за Вашето дете.
- Погрижете се за физическата активност. В интернет ще намерите много предложения за гимнастика вкъщи и за подходящи за деца игри в собственото жилище или, ако имате такава, в градината.
- Не се страхувайте да използвате телефонни услуги, като телефонна линия за консултации или други кризисни услуги, ако е необходимо.
- На много места са създадени горещи линии, които предлагат телефонна консултация по въпроси, свързани със семейното съжителство. Информирайте се за това на интернет страницата на Вашата община или Вашия град.



### Повече информация

**Информация за граждани:** „Съвети при домашна карантина“ и „COVID-19: съвети за родители“  
Практически указания на Федералната служба за защита на населението и помощ при бедствия (BVK) – също на достъпен език

**Флаер:** [Домашна карантина](#) (наредена от здравната служба)

Указания на институт Роберт Кох (RKI) за контактни лица, които не са болни, които след разговор със здравната служба са поставени под карантина – на различни езици

**Флаер:** [Домашна изолация при потвърдено заболяване COVID-19](#)

Указания на институт Роберт Кох (RKI) за засегнатите и техните роднини – на различни езици

#### Ваше лице за контакт на място

Телефон \_\_\_\_\_

Факс \_\_\_\_\_

Имейл \_\_\_\_\_

ПЕЧАТ

