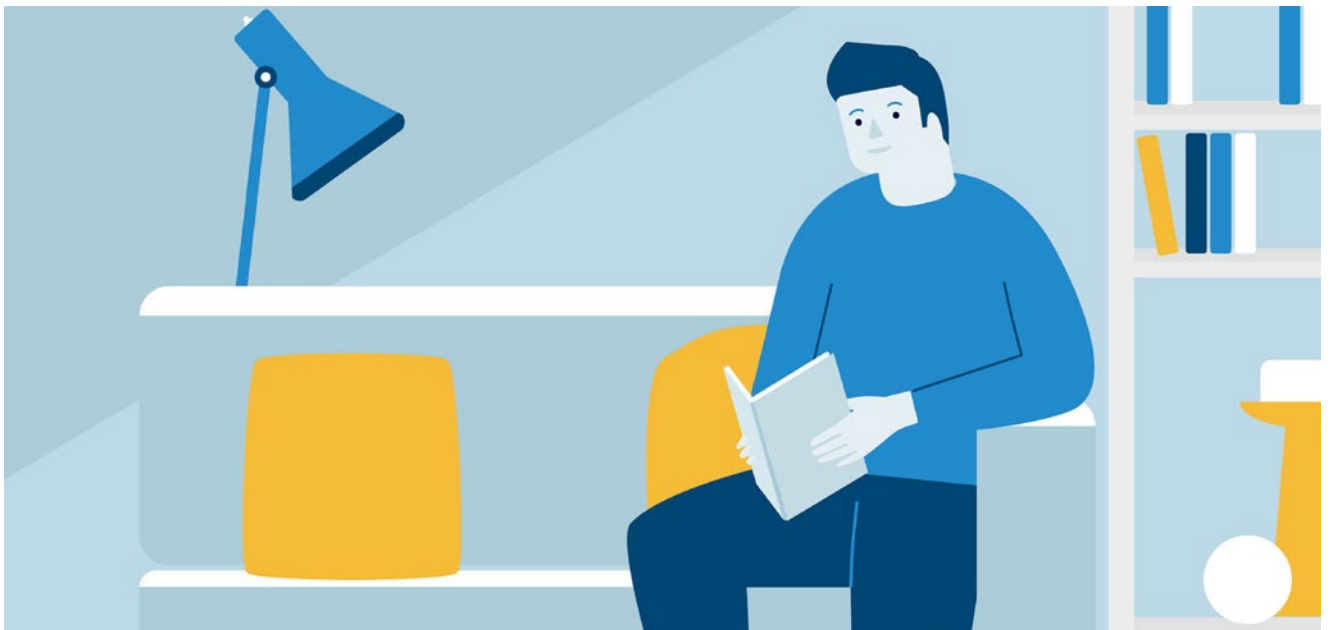


Коронавирус SARS-CoV-2

Рекомендации и правила поведения в условиях домашнего карантина

Домашний карантин необходим в качестве защитной меры с целью предотвращения дальнейшего распространения коронавируса SARS-CoV-2. Во время домашнего карантина необходимо соблюдать важные правила.



Что такое домашний карантин?

Домашний карантин является защитной мерой, которая призвана сократить распространение коронавируса SARS-CoV-2.

При этом речь идёт о временном изолировании от других лиц, у которых имеется подозрение на коронавирусную инфекцию SARS-CoV-2. Чаще всего это лица, контактировавшие с заболевшим, или въезжающие из других стран и регионов повышенного риска. Карантин может быть назначен официальными службами, или вы можете отправиться на карантин по собственному желанию.

Назначение карантина в Германии регулируется Законом ФРГ о защите от инфекционных заболеваний (IfSG). Этим занимаются соответствующие органы, как правило, это местный отдел здравоохранения. Окончание карантина не происходит автоматически, об этом также сообщают соответствующие компетентные органы.

Лицам, у которых подтверждено наличие коронавирусной инфекции SARS-CoV-2, соответствующие компетентные органы — как правило, это отдел здравоохранения — назначают изоля-



цию. В зависимости от тяжести заболевания пациент находится либо дома, либо в больнице. Для завершения изоляции действуют определённые критерии. Если они выполнены, то следует исходить из того, что человек больше не заразен. Это решение принимает отдел здравоохранения совместно с лечащим врачом. Как правило, для членов семьи заболевшего человека также назначается карантин.

Какие правила действуют во время карантина?

Домашний карантин назначается, как правило, лицам, у которых присутствует высокий риск заражения коронавирусом SARS-CoV-2. Более высокому риску подвержены лица, которые в последние две недели находились в тесном контакте с человеком, у которого лабораторно подтверждена инфекция SARS-CoV-2. Под тесным контактом понимается личное общение с этим человеком не менее 15 минут или прямой контакт во время выделения секрета из дыхательных путей, например, при чихании или кашле. Кроме этого отдел здравоохранения может классифицировать контактное лицо с повышенным риском инфицирования и назначить карантин в иных ситуациях (подробные указания по правилам поведения после общения с лицом с подтверждённой коронавирусной инфекцией можно найти на сайте www.infektionsschutz.de/verdacht-auf-infektion).

Во время домашнего карантина Вы обязаны следовать предписаниям отдела здравоохранения. Вы не должны выходить из дома или принимать гостей. Кроме того, Вы должны наблюдать за состоянием своего здоровья. Дважды в день необходимо измерять температуру тела и вести дневник с фиксированием возможных симптомов заболевания. Отдел здравоохранения будет регулярно узнавать о Вашем состоянии.

Помните: нарушение условий официально назначенного карантина может караться штрафом или арестом.

Какие санитарно-гигиенические правила следует соблюдать во время карантина?

С целью предотвращения распространения коронавируса Вам и всем членам Вашей семьи следует соблюдать все санитарно-гигиенические требования и рекомендации отдела здравоохранения. А именно:



Карантин и для лиц, въезжающих из регионов повышенного риска

Для лиц, въезжающих на территорию Германии из других стран и регионов повышенного риска, как правило, обязателен 10-дневный домашний карантин.

Кроме того, им необходимо заполнить цифровую декларацию о въезде. Более подробную информацию можно найти на сайте www.infektionsschutz.de/risikogebiet.



- По возможности, находитесь в разных комнатах с другими членами семьи или пользуйтесь общими помещениями в разное время, например, ешьте отдельно друг от друга или в другое время.
- При вынужденной необходимости находиться в одном помещении держите дистанцию друг от друга не менее 1,5 метра и носите защитную медицинскую маску.
- Регулярно проветривайте все помещения.
- У каждого члена семьи должна быть своя посуда и своё бельё.
- Поверхности и предметы, которых Вы касаетесь, следует регулярно очищать с помощью бытовых чистящих средств.
- Вы и все члены Вашей семьи должны регулярно, тщательно и не менее 20 секунд мыть руки с мылом.
- Держите руки подальше от лица, не трогайте рот, нос и глаза.
- Чихайте и кашляйте правильно – респираторный этикет: во время кашля и чихания старайтесь находиться на достаточном расстоянии от других людей, при этом отворачиваясь в другую сторону. Кашляйте и чихайте в изгиб локтя или в одноразовый платок, который затем следует незамедлительно выбросить. После этого, как и после сморкания, необходимо тщательно вымыть руки.
- В отдельных случаях по согласованию с врачом следует использовать дезинфицирующее средство для рук и/или поверхностей, если дома осуществляется уход за пациентом с очень заразным заболеванием или когда есть риск заражения лиц с иммунодефицитом. Санитарно-гигиенические рекомендации для пациентов с COVID-19, находящихся на домашнем карантине, можно найти на сайте www.infektionsschutz.de/quarantaene-und-isolierung-hygiene.

Что делать при появлении симптомов заболевания или их усилении?

Если во время домашнего карантина у Вас появились такие симптомы, как повышенная температура, кашель, проблемы с дыханием или общее состояние слабости, незамедлительно сообщите об этом в отдел здравоохранения.

Если у Вас подтверждена лёгкая форма COVID-19 и Вы находитесь на домашней изоляции, при ухудшении состояния стоит незамедлительно проконсультироваться с врачом по телефону.

Если Вам нужна медицинская помощь по другому имеющемуся заболеванию, обратитесь по телефону к своему семейному врачу, в другую врачебную практику или в скорую помощь по номеру телефона **116117**. В телефонном разговоре обязательно сообщите о том, что Вы находитесь на домашнем карантине или изоляции. В экстренных случаях, например, при острой одышке, звоните по номеру вызова экстренной службы **112**.

Куда обратиться за поддержкой во время домашнего карантина?

- Попросите членов своей семьи или кого-то из друзей, знакомых или соседей помочь Вам с покупкой продуктов питания, медикаментов и других товаров повседневного спроса. Покупки лучше всего оставлять у двери.
- Если Вы заказываете доставку товаров, то курьер тоже должен оставить эти пакеты перед дверью Вашей квартиры.



- Если у Вас есть собака, попросите членов семьи или знакомых помочь Вам с выгулом.
- Если у Вас возникли проблемы с обеспечением продуктами питания, сообщите об этом в отдел здравоохранения. Помощь также может быть оказана, например, волонтерами общины.

Как снизить нагрузку во время карантина для себя и своего ребёнка?

- Выдержать домашний карантин особенно сложно детям. Объясните ребёнку ситуацию в соответствии с его возрастом и отнеситесь серьёзно к его возможным страхам (дополнительные рекомендации можно найти на сайте www.infektionsschutz.de/quarantaene-und-isolierung-kind).
- Хорошо спланированный распорядок дня поможет и Вам, и Вашей семье.
- Даже в этой особенной ситуации следите за избирательным медиапотреблением в форматах, подходящих для детей и молодёжи. Информацию и рекомендации для детей и родителей о том, чем занять детей дома, можно найти на сайте kindergesundheit-info.de.
- Вести социально активную жизнь можно и без прямого общения: например, оставайтесь на связи с друзьями и родственниками по телефону. Дайте и своему ребёнку такую же возможность.
- Занимайтесь физической активностью. В Интернете можно найти множество рекомендаций по занятиям гимнастикой дома, а также по детским подвижным играм в собственной квартире или, при наличии, в саду.
- При необходимости, не стесняйтесь воспользоваться предложениями помощи по телефону, например, телефон доверия или другие службы помощи.
- Во многих населённых пунктах созданы горячие линии, которые предлагают телефонные консультации по вопросам совместной семейной жизни. Более подробную информацию об этом можно найти на сайте своей общины или города.



Дополнительная информация

Информация для населения: [«Рекомендации на время домашнего карантина»](#) и [«COVID-19: рекомендации для родителей»](#) Практические рекомендации Федерального ведомства гражданской защиты и помощи при стихийных бедствиях (ВВК) – доступным языком

Флаер: [Домашний карантин](#) (назначен отделом здравоохранения)

Рекомендации Института имени Роберта Коха (RKI) для не заражённых контактных лиц, которые по согласованию с отделом здравоохранения находятся на карантине (на разных языках)

Флаер: [Домашняя изоляция при подтверждённом заболевании COVID-19](#)

Рекомендации Института имени Роберта Коха (RKI) для пациентов и их родственников (на разных языках)

Ваше контактное лицо

Телефон _____

Факс _____

Эл. почта _____

ШТАМП

