



[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)

# Коронавирус SARS-CoV-2

## Информация и практические советы



Version for Germany

Russian/Russisch

## Поведение, обеспечивающее безопасность и уважительное отношение!

- Мы должны действовать дисциплинированно и сообща. Это поможет уберечь Ваше здоровье и замедлить дальнейшее распространение вируса.
- Используйте только надежные и достоверные источники информации.
- Следите за последними сведениями, которые издает Всемирная организация здравоохранения (WHO). ВОЗ предоставляет актуальную и надежную информацию на различных языках.
- В Германии надежными источниками информации, освещающими состояние дел на текущий момент, являются Институт им. Роберта Коха (RKI), Федеральный центр медицинского просвещения (BZgA) или же Федеральное министерство здравоохранения (BMG).
- Помните: внимательное и предупредительное поведение с Вашей стороны поможет защитить от заражения представителей медицинского и обслуживающего персонала. Они – герои, которые рискуют своим собственным здоровьем, чтобы не только защитить нас с Вами от заболевания, но и помочь нам выздороветь.
- Мы просим не только заболевших, но и всех тех, кто так или иначе столкнулся с инфекцией, в обязательном порядке выполнять требования медицинского и обслуживающего персонала.
- Обязательно следуйте последним имеющимся на данный момент указаниям, требованиям и инструкциям, которые публикуют соответствующие федеральные и местные органы власти.

**Будьте здоровы!**

## Как наиболее эффективно защитить себя?

Социальная дистанция + меры гигиены + ношение маски: перечисленные далее основные защитные меры просты и очень эффективны! Следование правилам гигиены при чихании, кашле, мытье рук, соблюдение дистанции по отношению к окружающим должно войти в привычку. Проинформируйте об этих защитных мерах своих домашних, друзей и знакомых.



### Соблюдение гигиенических процедур предохранит от заражения: как правильно чихать и кашлять

- При чихании и кашле отворачивайтесь в сторону и соблюдайте дистанцию по отношению к окружающим – как минимум 1,5 метра.
- Прикрывайте рот и нос во время чихания и кашля одноразовой салфеткой. Используйте ее однократно. Выбрасывайте использованную салфетку в ведро, снабженное крышкой.
- Если под рукой нет платка, то не нужно чихать в ладони, закрывая ими нос и рот (!) Чихать следует в сгиб локтя.
- После ухода гостей проветрите комнату в течение 5 минут при полностью открытом окне.



### Мытье рук

- Чаще и тщательно мойте руки с мылом, не забывая при этом обрабатывать межпальцевые промежутки и подушечки пальцев (в течение 30 секунд). Если имеется возможность, используйте жидкое мыло. Ополосните руки под проточной водой.
- Тщательно вытирайте руки, также между пальцев. В домашних условиях является оптимальным, если у каждого члена семьи есть свое отдельное полотенце. В общественных туалетах лучше всего использовать одноразовые бумажные салфетки. Если нет в наличии, то рекомендуется использовать для этого свой собственный носовой платок. Закрывайте кран в общественном туалете, используя одноразовую салфетку, или же собственный носовой платок, или надавите на ручку крана локтем.



### Соблюдайте дистанцию и пользуйтесь бытовой маской

- Старайтесь избегать тесных контактов – приветствий в виде рукопожатия, поцелуев и объятий. Это не является проявлением невежливости – наоборот, Вы уберете как себя, так и окружающих от заражения.
- Если Вы заболели, то лучше в целях выздоровления и предотвращения дальнейшего распространения инфекции оставаться дома.
- Зараженные лица без симптомов заболевания являются потенциально заразными для других. Старайтесь с целью предотвращения прямого переноса и распространения возбудителя инфекции находиться на расстоянии минимум 1,5 метра от окружающих.
- Заболевшие должны прежде всего избегать контакта с лицами, наиболее подверженными опасности заражения – пожилыми людьми или же лицами с фоновыми заболеваниями.
- Осведомитесь о текущих мерах по ограничению контактов, действующих в Вашей федеральной земле.
- Настоятельно рекомендуется ношение бытовой маски (например, пошитой из материала) в местах, где соблюдение минимальной дистанции по отношению к окружающим не всегда возможно/затруднено. Федеральные земли Германии издали инструкции о ношении бытовых масок во время посещения магазинов для совершения покупок и во время поездок на общественном транспорте. Не исключено, что эти предписания были изменены в связи с местными условиями. Ознакомьтесь с текстом той инструкции, которая действует в Вашей местности.
- Бытовую маску следует после каждого использования стирать (лучше всего при 95°C, минимум – при 60°C) и полностью высушить. Другая возможность – прокипятить маску в кастрюле с водой в течение 10 минут.

## Что нужно знать о коронавирусе?

Коронавирус нового типа в настоящий момент распространяется по всему земному шару. Его официальное название „SARS-CoV-2“. Название заболевания дыхательных путей, вызванного вирусом – это „COVID-19“. Вирус переносится через капельки жидкости и аэрозоли. Аэрозоль – это облако из мельчайших частиц жидкости, находящихся во взвешенном состоянии. Оно может выделяться при разговоре (особенно, когда человек громко говорит) или пении. Аэрозольное облако может в течение долгого времени сохраняться в воздухе и переносить вирусы. Поэтому следует регулярно проветривать помещения, в которых находятся люди. Значение имеет и контактный путь заражения, при котором вирус не попадает напрямую в организм человека, а переносится через грязные руки (если человек прикасается к загрязненной поверхности и затем, не помыв рук, касается ими слизистых оболочек (рта, носа, глаз).

Вирус вызывает инфекцию дыхательных путей. Наряду с бессимптомным и легким течением заболевания могут наблюдаться повышенная температура тела, кашель, затрудненное дыхание или же одышка, миалгия (боли в мышцах), головная боль. При тяжелом течении возможно развитие пневмонии.

Особенно опасен вирус для пожилых людей и пациентов с хроническими заболеваниями. У детей заболевание в большинстве случаев протекает в значительно более мягкой форме.

В настоящий момент считается, что между моментом заражения и появлением признаков заболевания может пройти до 14 дней.

Подтвердить присутствие коронавируса нового типа в организме человека можно исключительно с помощью лабораторного анализа.

## Какова опасность инфицирования младенцев в период беременности или же во время родов?

Опасность заражения младенцев в период беременности или же во время родов чрезвычайно мала. Однако возможен перенос коронавируса от зараженной матери к новорожденному. Отсутствуют доказательства того, что заражение матери коронавирусом либо перенесенное ею инфекционное заболевание COVID-19 обуславливают выкидыш или же приводят к стойким, необратимым нарушениям у плода.

## Существует ли прививка?

На текущий момент прививка против коронавируса нового типа пока еще отсутствует. Прилагаются все возможные усилия, чтобы обеспечить медиков препаратами для проведения вакцинации.

## Помогают ли другие прививки?

Прививки против возбудителей других заболеваний дыхательных путей не эффективны в отношении коронавируса нового типа. Однако же они помогут избежать других видов инфекции дыхательных путей (грипп, вызванная пневмококком пневмония). То есть прививки против других возбудителей могут уменьшить вероятность коинфекции.

## Насколько опасны ввезенные товары?

Данные о том, опасны ли товары, посылки или же багаж, отсутствуют. В отношении предметов, находящихся в непосредственной близости от зараженных лиц, следует неукоснительно соблюдать чистоту.

## Что делать, если Вы подозреваете у себя заражение коронавирусом?

Если Вы обнаружили у себя признаки заболевания, или же находились в контакте с лицами, у которых установлено заражение коронавирусной инфекцией:

- Обратитесь по телефону в практику Вашего семейного врача. Если Вы не смогли дозвониться, обратитесь к дежурному врачу по телефону 116 117. В неотложной ситуации звонить по телефону 112.
- Если Вы находились в контакте с зараженными лицами, однако признаки заболевания у Вас отсутствуют – сообщите об этом в Ваш местный департамент здравоохранения (Gesundheitsamt\*).
- Сообщите врачу о наличии у Вас фоновых заболеваний (например, повышенное кровяное давление, диабет, заболевания сердечно-сосудистой системы, хронические заболевания органов дыхания). Также сообщите, если у Вас имеется заболевание иммунной системы или если Вам проводится курс лечения, которое снижает иммунитет.
- Осведомитесь у врача о том, куда Вам следует обращаться и какие меры предосторожности нужно соблюдать, чтобы не заразить других.
- К врачу можно идти только после того, как Вам предварительно назначили время приема. Таким образом Вы сможете защитить как самого себя, так и других лиц от заражения!
- Избегайте контактов, если они не являются необходимыми. Оставайтесь по возможности дома.

\* Адрес местного департамента здравоохранения можно найти, воспользовавшись ссылкой [www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

Если Вы наблюдаете у себя симптомы заболевания, то обратитесь к Вашему врачу. Если Вы не смогли его застать, обращайтесь к дежурному врачу по телефону 116 117. Дежурный врач доступен также и в ночное время, на выходных, в праздничные дни по всей Германии.

## Насколько необходимы медицинские маски?

Существуют ситуации, когда нет возможности соблюдать дистанцию в 1,5 метра до других людей. В этих случаях ношение с целью профилактики так называемой бытовой (не медицинской) маски может способствовать снижению дальнейшего распространения коронавируса SARS-CoV-2.

Федеральные земли Германии издали свои инструкции о ношении бытовых масок во время посещения магазинов с целью покупок и во время поездок на общественном транспорте. Не исключено, что в том или другом городе в эти предписания были внесены свои изменения, поэтому текст может отличаться. Вам нужно ознакомиться с текстом той инструкции, которая действует в Вашей местности.

**Важный момент:** маска должна плотно прилегать, и ее нужно менять, как только она отсырела, поскольку, напитав влагу, маска больше не является барьером для вируса.

Бытовую маску следует после каждого использования стирать (лучше всего при 95°C, минимум – при 60°C) и полностью высушить. Другая возможность – прокипятить маску в кастрюле с водой в течение 10 минут.

В любом случае (даже если на Вас надета маска) нужно придерживаться следующих правил: соблюдайте дистанцию 1,5 метра до окружающих, не забывайте тщательно мыть руки, а также правильно чихать и кашлять.

## Необходимость применения средств дезинфекции

В большинстве случаев достаточной мерой является регулярное и тщательное мытье рук. Если нет возможности вымыть руки, то можно их продезинфицировать.

## На что необходимо обращать внимание при нахождении в общези-тии для беженцев?

Если Вы прибыли из страны с неблагоприятной ситуацией по коронавирусной инфекции, или же обнаружили у себя признаки заболевания, или же находились в контакте с лицами, у которых установлено заражение коронавирусной инфекцией: проживая в приюте/общези-тии для приема беженцев, сообщите об этом заведующему общези-тием/куратору, ответственному за социальное обслуживание. Также необходимо сообщить в школе, на курсах по изучению языка, в профучилище или на работе.

## Когда вводят (необходим) карантин?

Если у Вас подтверждена коронавирусная инфекция или же Вы находились в тесном контакте с зараженными лицами. Если карантин введен распоряжением соответствующих государственных органов власти.

**Информацию о том, как Вы должны себя вести, въезжая на территорию Германии, можно получить на сайте [www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende)**

## Как долго длится карантин?

Решение о продолжительности карантина принимается местным департаментом государственной службы здравоохранения. При легком течении заболевания длительность карантина составляет на сегодняшний момент две недели. Все это время Вы должны находиться дома. Тоже самое действует в отношении лиц, находившихся в тесном контакте с заболевшими.

Срок в две недели соответствует времени с момента возможного заражения коронавирусом до момента появления симптомов или же до подтверждения наличия вируса в мазке из зева.

При помещении под карантин сотрудники соответствующего департамента здравоохранения проинформируют Вас, как следует вести себя в случае появления симптомов болезни – например, нужно ли Вам измерять температуру тела или же когда отменяют карантин.

## На что нужно обращать внимание во время помещения под домашний карантин?

- Избегайте тесного контакта с другими проживающими совместно с Вами лицами.
- Заручитесь поддержкой со стороны семьи, знакомых, друзей, если Вам необходимо сделать покупки. Попросите, чтобы пакеты с продуктами оставляли перед дверью в квартиру.
- Уделите внимание должному (регулярному) проветриванию помещения.
- Не используйте вместе с домочадцами и другими совместно проживающими с Вами в квартире лицами посуду, столовые наборы, предметы гигиены. Столовые принадлежности и посуду необходимо регулярно и тщательно мыть. Тоже самое касается одежды.
- Обратитесь к Вашему семейному врачу/врачу узкой специализации, если Вам срочно нужны медикаменты и медицинская (врачебная) помощь.
- Сообщите Вашему семейному врачу, если у Вас появился кашель, насморк, одышка, повысилась температура тела.
- Обратитесь в местные службы социальной поддержки, если Вам нужна помощь по уходу за детьми.

## Особая ситуация, в которой оказалась вся семья

Кризисные ситуации – такие, как текущая глобальная пандемия коронавирусной инфекции – у многих людей вызывают чувство глубинного страха, затрагивающего самые основы нашего существования: человек беспокоится о своем здоровье и своей семье, боится потерять рабочее место.

Возможные последствия – более частые или же обострившиеся ссоры и столкновения в семье между детьми и родителями, а также между супругами/партнерами.

### Что можно против этого предпринять:

- нужно как можно раньше говорить о возникших проблемах, сообща искать пути их решения
- поговорить с кем-нибудь (можно по телефону) о том, в каком состоянии Вы находитесь
- регулярно наедине совершать прогулки на свежем воздухе (пешком, на велосипеде)
- вместе со всей семьей регулярно обсуждать потребности и желания каждого из домочадцев. При этом к пожеланиям, которые высказывает ребенок, следует отнестись со всей серьезностью.
- Лучшее средство для преодоления кризиса – проявлять терпение не только по отношению к окружающим, но и по отношению к самим себе. Мы должны уяснить себе: нет такого человека, который бы с легкостью смог справиться с той абсолютно непростой ситуацией, в которой мы сейчас оказались.

Вместе с тем важно не терять положительного настроя и использовать представившуюся возможность для того, чтобы провести время вместе со своими детьми.

### Как эффективно помочь своему ребенку?

- установив четкий распорядок дня с твердо предусмотренным временем для учебы, игры, приема пищи и отхода ко сну. Полезно составить план на всю неделю сразу и повесить так, чтобы было видно всем.
- попросив его рассказать о своих чувствах и о том, чего он боится. Будьте терпеливы и выслушайте ребенка, даже если он повторяется.
- объяснив ребенку (на доступном, соответствующем его возрасту языке), почему на то время, когда введен запрет на контакты, ему нельзя видеться, например, с бабушкой и дедушкой или же с друзьями.
- проследив за тем, чтобы на него не обрушивался весь поток информации, поступающей из СМИ. Ее нужно дозировать или же организовать для ребенка возможность просмотра передач, адаптированных для его возраста.
- совершая прогулки с ним на свежем воздухе и дав ему возможность резвиться, бегать и т.д.
- Постарайтесь сознательно обращать внимание на те вещи, с которыми Ваш ребенок успешно справляется. Похвалите его за это!



Приложение для телефона, предназначенное для борьбы с коронавирусом (Corona-Warn-App), поможет Вам быстро и анонимно определить, нет ли поблизости от Вас зараженных людей. Бесплатное приложение можно скачать в магазине приложений [App Store](#) (для iPhone) и в магазине приложений от компании [Google](#).

## Где можно получить информацию?

По месту проживания **местный департамент здравоохранения** предоставляет информацию и оказывает помощь: его номер телефона можно узнать, воспользовавшись ссылкой

[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

**Федеральное министерство здравоохранения (BMG)**

предоставляет информацию о коронавирусе нового типа на сайте

[www.zusammengegencorona.de](http://www.zusammengegencorona.de)

Телефон для граждан: 030 346 465 100

Консультационная служба для лиц с различными нарушениями слуха:

Факс: 030 340 60 66-07

[info.deaf@bmg.bund.de](mailto:info.deaf@bmg.bund.de)

[info.gehoerlos@bmg.bund.de](mailto:info.gehoerlos@bmg.bund.de)

Новости на языке жестов (видеотелефон):

[www.gebaerdentelefon.de/bmg](http://www.gebaerdentelefon.de/bmg)

**Институт им. Роберта Коха (RKI)** предоставляет на своем сайте сведения о коронавирусе нового типа:

[www.rki.de/DE/Home/homepage\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html)

**Федеральный центр медицинского просвещения**

(BZgA) составил список ответов на часто встречающиеся вопросы в отношении коронавируса нового типа. С ними можно ознакомиться, если пройти по ссылке:

[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

На сайте Уполномоченной федерального правительства по вопросам миграции, беженцев и интеграции **предоставлена информация на 22 языках:**

[www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus)

**Министерство иностранных дел** предоставляет сведения о мерах безопасности для

путешествующих в соответствующие регионы:

[www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit)

Информацию о комплексных услугах Федеральной ассоциации врачей больничных касс можно получить на сайте:

[www.116117.de/de/coronavirus.php](http://www.116117.de/de/coronavirus.php)

**Всемирная организация здравоохранения (WHO)**

публикует информацию о состоянии дел в мировом масштабе: [www.who.int](http://www.who.int)

## Impressum (Legal notice)

**Herausgeber (Published by)**

Ethno-Medizinisches Zentrum Deutschland (EMZ e.V.)

Ethno-Medical Center Germany Inc. (EMZ e.V.)

30175 Hannover, Germany

E-Mail:

[ethno@salman.info](mailto:ethno@salman.info)

[info@ethnomed.com](mailto:info@ethnomed.com)

[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)

[corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info](http://corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info)

[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)

[www.mimi.bayern](http://www.mimi.bayern)

**Die COVID Alliance International**

wurde durch das Ethno-Medizinische Zentrum Deutschland (EMZ e.V.) gegründet. Wir bieten aktuelle, zuverlässige und genaue Informationen über Gesundheit, Hygiene, Sicherheit und Aufklärung zur Coronavirus Pandemie an.

Unser Ziel ist es, Einheimische, Reisende, Migranten, Flüchtlinge und Personen ohne Papiere mit Informationen in mehr als 40 Sprachen zu unterstützen. Alle Informationen werden von Expert\*innen aus Universitäten, Gesundheitsämtern und staatlichen Behörden geprüft.

**The COVID Alliance International**

was founded by the Ethno-Medical Center Germany (EMZ e.V.). We provide current, reliable and accurate information about health, hygiene, safety and education about the coronavirus pandemic.

Our goal is to support locals, travelers, migrants, refugees and undocumented people with information in more than 40 languages. All information is checked by experts from universities, health authorities and state authorities.

Stand (Current at): 1.10.2020

Design: eindruck.net

Bild (Photo): istock/AltoClassic

Quellen (Sources): BMG, RKI, BZgA, WHO, ECDC

URL-Verweise: Für Inhalte externer Seiten, auf die hier verwiesen wird, ist der jeweilige Anbieter verantwortlich.

URL: The content of any external pages for which links are provided here is the responsibility of the respective provider.

© Copyright Ethno-Medical Center Germany Inc. All rights reserved.

