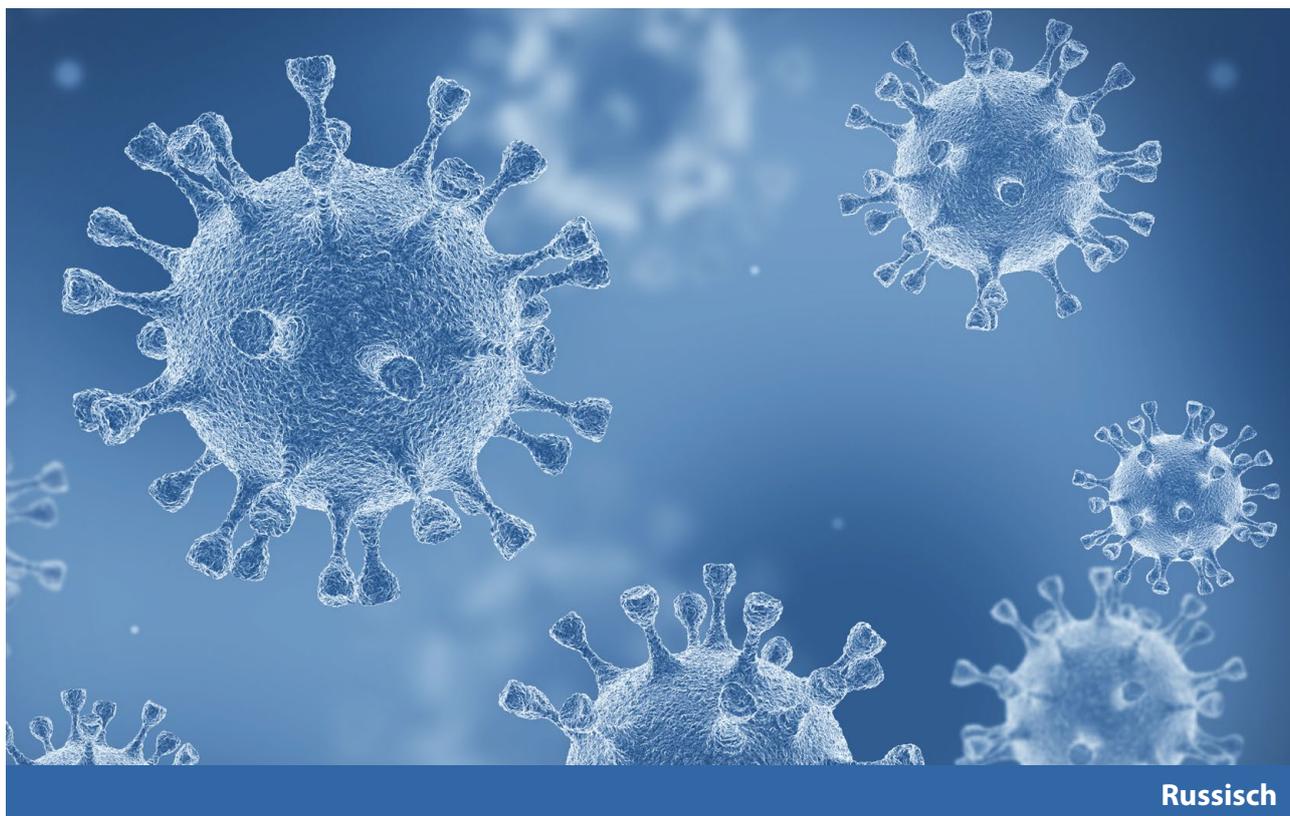


www.covid-information.org

Коронавирус SARS-CoV-2

Информация и практические советы



Russisch

**Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.v.**



Ethno-Medical Center Germany

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).
- Мы все должны быть бдительными и соблюдать меры предосторожности – это не только поможет каждому из нас самому уберечься от инфекции, но и защитит 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?

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). Лучше использовать 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. Закрывая кран в общественном туалете, используйте одноразовую салфетку или же надавите на ручку крана локтем.



Соблюдайте дистанцию

- Старайтесь избегать тесных контактов – приветствий в виде рукопожатия, поцелуев и объятий. Это не является проявлением невежливости – наоборот, Вы убережете 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.

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“.

Заражение происходит воздушно-капельным путем (при передаче от человека к человеку) и контактным – через прикосновения к поверхностям и предметам, с которыми контактировал зараженный, с дальнейшим переносом немытыми руками вируса на слизистые оболочки носа, рта и глаз.

Вирус вызывает инфекцию дыхательных путей. Наряду с легким течением болезни могут наблюдаться повышенная температура тела, кашель, затруднение дыхания или же дыхательная недостаточность, 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.

Что делать, если Вы подозреваете у себя заражение коронавирусом?

Если Вы вернулись 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:

- 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 или же Вы вернулись из эпиднеблагополучной страны – проинформируйте об этом соответствующий департамент здравоохранения*.
- 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.

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.

Насколько необходимы медицинские маски?

Отсутствуют достоверные сведения о том, что если здоровый человек будет пользоваться медицинской маской, закрывающей рот и нос, то это изначально снизит для него риск заражения. Намного более действенным является соблюдение защитных гигиенических мер, например, при чихании, кашле, мытье рук. Однако: если закрывающей рот и нос медицинской маской пользуется зараженный человек, то это поможет снизить риск заражения других людей.

Инфицированные люди – даже при отсутствии у них симптомов заболевания – могут быть заразными для других. Существуют ситуации, когда нет возможности соблюдать дистанцию в 1,5 метра до других людей. В этих случаях ношение с целью профилактики маски, изготовленной из подручных материалов, может способствовать снижению дальнейшего распространения коронавируса SARS-CoV-2. Важный момент: маска должна плотно прилегать, и ее нужно менять, как только она стала влажной, поскольку, напитав влагу, маска больше не является барьером для вируса.

* Адрес местного департамента здравоохранения можно найти, воспользовавшись ссылкой 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.

Необходимость применения средств дезинфекции

В большинстве случаев регулярное и основательное мытье рук защищает от инфекции. Если в Вашем окружении находятся (проживают) восприимчивые к инфекции лица, то дезинфекция рук является целесообразной.

Когда вводят (необходим) карантин?

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

Как долго длится карантин?

При легком течении заболевания длительность карантина составляет на сегодняшний момент две недели. Все это время Вы должны находиться дома. То же самое действует в отношении лиц, находившимся 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 закупки. 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 лицами в квартире посуду, столовые наборы, предметы гигиены. Столовые принадлежности и посуду необходимо регулярно и тщательно мыть. То же 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.

На что необходимо обращать внимание при нахождении в общежитии 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/общежитии для приема беженцев, сообщите об этом заведующему общежитием/куратору, ответственному за социальное обслуживание. Также необходимо сообщить в школе, на курсах по изучению языка, в профучилище или на работе.

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

Федеральное министерство здравоохранения (BMG) предоставляет информацию о коронавирусе нового типа на сайте

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

info.gehoerlos@bmg.bund.de

Новости на языке жестов (видеотелефон):

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

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

На сайте Уполномоченной федерального правительства по вопросам миграции, беженцев и интеграции **предоставлена информация на 18 языках:**

www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

Министерство иностранных дел предоставляет сведения о мерах безопасности для путешественников в соответствующие регионы:

www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Всемирная организация здравоохранения (WHO) публикует информацию о состоянии дел в мировом масштабе: www.who.int

Издатель:

Некоммерческая организация «Этно-медицинский Центр»

Адрес электронной почты: we@covid-alliance.net

www.covid-information.org

corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

www.mimi-gesundheit.de

www.mimi-gegen-gewalt.de

www.mimi.bayern

www.globalshapersmunich.org

Использованные источники: BMG, RKI, BZgA

Состояние на: 20.4.2020 · Номер версии: 006

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

Ответственность за содержание размещенных на внешних сайтах и ресурсах материалов, на которые указывает ссылка, несут владельцы соответствующих сайтов.

Photo: istock/AltoClassic

Design: www.eindruck.net

In collaboration with Covid Alliance Interchange



The Health Project
With Migrants
MiMi for Migrants