



COVID-19

Изоляция контактных лиц категории I и лиц с подозрением на заражение

Дополнительная информация к объявлению Министерства здравоохранения Баварии от 7 мая 2020 г., № G54e-G8390-2020/1277-1

Новый тип коронавируса SARS-CoV-2 распространился по всему миру с большой скоростью. Во многих случаях болезнь от инфекции, обозначаемой «COVID-19», протекает в легкой форме и напоминает простудное заболевание с кашлем, температурой и иногда насморком. Тем не менее, определенные группы лиц подвергаются риску при заражении: Лица с имеющимися серьезными заболеваниями, как и пожилые лица, подвержены более высокому риску тяжелого протекания болезни. Им необходима особая защита.

Распоряжение об обязательной изоляции

Для всех лиц с подозрением на COVID-19 и лиц, контактировавших за последние 14 дней с инфицированными COVID-19: **На основании государственного распоряжения Вы обязаны соблюдать карантин до тех пор, пока не будете уверены, что не представляете опасности для окружения в связи с коронавирусом.**

Таким образом Вы вносите важный вклад в сдерживание распространения инфекции и защищаете тех, для кого COVID-19 может иметь опасные для жизни последствия. Вместе с этим Вы бережете собственное здоровье: независимо от того, болеете ли Вы COVID-19 или простудой с поражением дыхательных путей и высокой температурой, физический отдых в течение нескольких дней пойдет на пользу.

Распоряжение об обязательной изоляции и все соответствующие правила поведения изложены в Общем постановлении министерства здравоохранения Баварии от 7 мая 2020 года во исполнение закона «О защите от инфекционных заболеваний» (IfSG), которое Вы получили вместе с настоящим сообщением.

Дополнительную информацию о COVID-19 можно найти на сайте www.stmgp.bayern.de/coronavirus/

Что нужно знать о поведении и гигиене

▶ Где должен проходить карантин?

Карантин должен проходить в жилом помещении или в другой части здания, разделенной пространственно; большинство лиц, которых затронули эти меры, выбирает жилое помещение. Вам запрещено покидать эти помещения во время карантина. Разрешено время от времени выходить на балкон, террасу или в собственный сад в одиночку, если он примыкает к дому и не используется совместно с другими лицами.

▶ Внешняя поддержка

Так как Вам не разрешается покидать жилое помещение во время карантина, можно обратиться за помощью к членам семьи, друзьям или знакомым, например, для совершения покупок и для других важных поручений. Кроме того, в стране имеется большое количество служб добровольной помощи. Контактные данные многих из них можно найти в Интернете. Кроме того, местные общины или органы здравоохранения также могут помочь с поиском по телефону.

▶ Появление симптомов COVID-19

Если Вы, будучи контактным лицом категории I, недавно имели близкий контакт с заболевшим COVID-19, и сейчас у Вас проявляются типичные симптомы заболевания во время карантина (кашель, высокая температура, потеря обоняния или вкуса или насморк), необходимо немедленно связаться с управлением здравоохранения по телефону. Если Вы находитесь под подозрением на COVID-19 и соблюдаете карантин, необходимо незамедлительно оповестить управление здравоохранения в случае ухудшения состояния.

▶ Если во время карантина Вам нужна иная помощь врача,

обратитесь в Объединение врачей больничных касс Баварии по номеру **116 117** или по возможности к дежурному врачу. Сообщите, что соблюдаете

карантин, так как находитесь под подозрением на COVID-19 или имели близкий контакт с заболевшим.

Важно: Дополнительно необходимо оповестить управление здравоохранения.

▶ *Что необходимо соблюдать во время карантина?*

Во время карантина важно по возможности держаться на расстоянии от членов Вашего домохозяйства, чтобы не подвергать их опасности заражения COVID-19. Прежде всего необходимо:

- Сократить контакты с сожителями и соблюдать дистанцию не менее двух метров. Встречи должны быть как можно короче. Лицам, соблюдающим карантин, рекомендуется носить маску («бытовую маску» или «самодельную маску»).
- Необходимо также исключить контакты с лицами, не проживающими с Вами, например, с почтальонами, доставщиками, соседями, друзьями или знакомыми. Попросите службу доставки оставлять посылки у дома или у входа в жилое помещение.
- При совместном использовании санузла или кухни необходимо тщательно очищать контактные поверхности после их использования. Для очистки подойдут привычные бытовые чистящие средства. У каждого жильца должны быть отдельные полотенца, которые регулярно меняются и стираются. Пользоваться комнатами необходимо по очереди; не следует принимать пищу вместе.
- Складывайте вещи в отдельном закрытом пластиковом пакете и по возможности стирайте их при температуре не ниже 60° C обычным стиральным порошком.
- Спать следует в отдельной комнате, а также оставаться в отдельной комнате в течение дня. Важно тщательно проветривать все помещения, в которых Вы находитесь.
- Все отходы, особенно носовые платки и другие материалы, которые контактировали с выделениями и жидкостями организма и поэтому могут быть заразными, необходимо собирать отдельно от других бытовых отходов в плотном пакете. Его необходимо выбрасывать в закрытом состоянии в контейнер для бытовых отходов. Этим должны заниматься Ваши сожители, так как Вам запрещено выходить из дома.

Основные правила гигиены

▶ *Кашель и чиханье*

- Соблюдайте максимально возможную дистанцию по отношению к другим лицам — не менее двух метров.
- Отворачивайтесь во время кашля или чихания.
- Для защиты окружения кашляйте или чихайте в сгиб локтя или используйте одноразовую салфетку. Утилизируйте ее в закрывающемся мусорном ведре или пакете для мусора. Пакет для мусора необходимо завязать и отправить в контейнер для бытовых отходов.

▶ *Гигиена рук*

- Воздержитесь от рукопожатий и не держитесь за руки с другими лицами.
- Регулярно и тщательно мойте руки водой с мылом не менее 20–30 секунд, особенно:
 - после промывания носа, чихания или кашля;
 - перед приготовлением пищи;
 - перед едой;
 - после уборной;
 - всегда, когда руки заметно загрязнены;
 - перед и после контакта с другим лицом и, прежде всего, перед и после любого контакта с лицом с подозрением на заболевание или его непосредственным окружением.

Можно использовать дезинфицирующие средства для рук на спиртовой основе, не раздражающие кожу, если загрязнение не заметно. Обращайте внимание на маркировку дезинфицирующего средства «с ограниченным вирулицидным эффектом».

▶ *Когда заканчивается карантин?*

Для **контактных лиц категории I** домашняя изоляция кончается, когда после близкого контакта с зараженным COVID-19 прошло не менее 14 дней, и во время изоляции не появилось типичных симптомов COVID-19. Решение принимает орган здравоохранения.

Лица с подозрением на заражение могут завершить карантин при наличии отрицательного результата анализа, однако не раньше, чем через пять дней после сдачи анализа. Если результат анализа положительный, т. е. заболевание COVID-19 подтверждено, режим изоляции сохраняется, а ответственное управление здравоохранения принимает все необходимые меры.

