



COVID-19

Самоизоляция при положительном результате экспресс-теста на антиген, проводимого специалистами или уполномоченными третьими лицами

Дополнительная информация к распоряжению Министерства здравоохранения Баварии от 12 апреля 2022 г., № G51v-G8000-2022/44-242, с изменениями, внесенными объявлением от 29 июня 2022 года, № GCRASa-G8000-2022/44-317

Пандемия коронавируса вызывает беспокойство во всем мире. При этом во многих случаях заболевание, вызванное коронавирусом SARS-CoV-2, которое обозначают как COVID-19, протекает в легкой форме и напоминает простуду с кашлем, температурой, болями в голове и суставах, а также насморком. Часто заболевание сопровождается потерей обоняния и вкусовых ощущений. Иногда болезнь протекает бессимптомно («бессимптомное течение»).

Однако нередки случаи и тяжелого течения болезни. В частности, более высокому риску тяжелого течения болезни подвержены лица, которые имеют серьезные заболевания и не прошли вакцинацию. Самоизоляция вносит решающий вклад в предотвращение распространения заболевания и разрыв инфекционных цепочек.

Обязательства по соблюдению самоизоляции

Все лица, получившие положительный результат экспресс-теста на антиген SARS-CoV-2, обязаны выполнять следующие требования: Согласно распоряжению правительства вы обязаны соблюдать режим самоизоляции. Немедленно запишитесь на прием к врачу для проведения теста на нуклеиновую кислоту, например, ПЦР-теста, чтобы проверить результат экспресс-теста.

Обязательства по соблюдению режима самоизоляции и связанные с ним правила изложены в Общем распоряжении министерства здравоохранения Баварии во исполнение Закона о защите от инфекционных заболеваний (IfSG), которое вы получили вместе с настоящим информационным листком.

Основание для отмены режима самоизоляции — получение отрицательного результата теста на нуклеиновую кислоту. При положительном результате теста на нуклеиновую кислоту или отсутствии какого-либо результата самоизоляция может быть прекращена через 5 дней без проведения заключительного теста при условии отсутствия характерных признаков (симптомов) заболевания в течение не менее 48 часов. Если симптомы не прошли до пятого дня, т. е. не было периода, когда симптомы не проявлялись бы в течение 48 часов, то режим самоизоляции должен быть продолжен. Этот режим может быть завершен только в том случае, если симптомы будут отсутствовать в течение не менее 48 часов, но не позднее, чем через десять дней после первого обнаружения возбудителя с помощью сертифицированного теста на антиген или ПЦР-теста.

Что нужно знать о поведении и гигиене

► Где должна проходить самоизоляция?

Самоизоляция должна проходить в жилом помещении или в другой части здания, отделенной пространственно; большинство лиц, которых затрагивают эти меры, выбирает жилое помещение. Во время изоляции покидать жилое помещение запрещено. Разрешается периодически выходить в одиночку на балкон, террасу или в собственный сад, если он примыкает непосредственно к дому и не используется совместно с другими лицами.

► Посещение лаборатории для сдачи ПЦР-теста:

Тест на нуклеиновую кислоту, например, ПЦР-тест, — самый надежный метод для определения коронавирусной инфекции. Поэтому именно он проводится для подтверждения результата экспресс-теста на антиген. Для проведения теста на нуклеиновую кислоту можно покидать место проживания. По пути в медицинское учреждение для сдачи теста по возможности избегайте контактов с другими людьми, при нахождении вне дома носите маску со степенью защиты FFP2.

► Внешняя поддержка:

Обратитесь за помощью к родственникам, друзьям или знакомым, не проживающим вместе с вами, и попросите их, например, сходить для вас за покупками или выполнить другие важные поручения. Кроме того, по всей стране также действует большое количество служб добровольной помощи. Соответствующие контактные данные можно найти в Интернете. Кроме того, вы можете получить информацию по телефону, позвонив в местный муниципалитет или управление здравоохранения.

► Если во время самоизоляции состояние вашего здоровья ухудшится или вам потребуется медицинская помощь, обратитесь к семейному врачу, в дежурную службу Объединения врачей больничных касс Баварии по телефону **116 117** или к врачу скорой помощи. Обязательно сообщите о том, что вы находитесь на самоизоляции в связи с подозрением на коронавирус COVID-19. Также проинформируйте управление здравоохранения.

На что необходимо обратить внимание во время самоизоляции?

Во время самоизоляции всем членам семьи важно по возможности соблюдать дистанцию, даже если у вас и другого члена семьи отсутствуют симптомы заболевания. Прежде всего, необходимо выполнить следующие требования:

- ▶ **До минимума сократите совместное времяпрепровождение:**
Сократите контакты с совместно проживающими и соблюдайте дистанцию не менее 1,5 м. Максимально ограничьте продолжительность встреч, соблюдайте масочный режим.
- ▶ Откажитесь от встреч с лицами, не принадлежащими к вашему домохозяйству, например, почтальонами, сотрудниками служб доставки, соседями, друзьями или знакомыми. Попросите сотрудника службы доставки оставлять посылки перед входной дверью.
- ▶ Спите в отдельной комнате, а также оставайтесь в ней в течение дня. Общие помещения, такие как кухня и ванная комната, должны использоваться в разное время. Совместный прием еды не допускается. Важно! Тщательно проветривайте все жилые помещения!
- ▶ **Соблюдение режима самоизоляции для детей — особое испытание, поэтому правила должны быть адаптированы к их возрасту.** Сотрудники управления здравоохранения могут проконсультировать вас, как наиболее комфортно провести самоизоляцию вместе с детьми.
- ▶ **Тщательная уборка:** При совместном использовании санузла или кухни необходимо тщательно очищать контактные поверхности после посещения этих помещений. Для этого достаточно использовать обычные бытовые чистящие средства. У каждого проживающего должно быть отдельное полотенце, которое необходимо регулярно менять на новое. Разместите личные вещи, например, посуду и одежду, в разных местах.

Дополнительная информация о COVID-19:

Горячая линия по коронавирусу Государственного управления здравоохранения и безопасности пищевых продуктов (LGL)

+49 (0)9131 / 6808 5101

www.bayern.de: «Все о коронавирусе»

www.stmgp.bayern.de/coronavirus, информационный сайт Министерства здравоохранения

<https://s.bayern.de/kontaktperson>



С полным текстом Общего распоряжения по порядку самоизоляции, а также с его переводами и пояснениями для лиц с ограниченными возможностями можно ознакомиться на нашем сайте <https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen/#AV-Isolation>

Что необходимо знать членам вашей семьи и другим совместно проживающим лицам?

- ▶ **Родственники и другие лица, проживающие во время изоляции вместе с вами, должны обладать хорошим здоровьем и не иметь хронических заболеваний.** Пожилым людям и лицам из группы риска, имеющим хронические заболевания или ослабленный иммунитет, в этот период находиться вместе с заболевшим запрещено.
- ▶ **Обращайте внимание на симптомы, ограничьте контакты до минимума:**
Всех, кто проживает в одном домохозяйстве с человеком, подозреваемым в заражении коронавирусом на основании положительного экспресс-теста, призываем действовать ответственно! Вы должны ограничить личные контакты, тщательно соблюдать правила гигиены, следить за симптомами болезни и пройти тестирование.

Основные правила гигиены

- ▶ **Меры предосторожности при кашле и чихании**
По возможности сохраняйте максимально возможную дистанцию по отношению к другим лицам, при кашле и чихании прикрывайте рот и нос локтем или используйте одноразовую салфетку, которую затем сразу же поместите в закрывающийся мусорный пакет.
- ▶ **Гигиена рук**
Воздержитесь от рукопожатий и не держитесь за руки с другими людьми. Тщательно с регулярными интервалами мойте руки водой с мылом в течение не менее 20–30 секунд, в частности:
 - после сморкания, чихания или кашля;
 - перед приготовлением пищи;
 - перед едой;
 - после туалета;
 - после заметного загрязнения рук;
 - до и после каждого контакта с другими людьми;
 - в обязательном порядке после каждого контакта с заболевшим или лицом из его ближайшего окружения.

При отсутствии видимых загрязнений для обработки рук вы можете использовать безопасные для кожи дезинфицирующие средства на спиртовой основе с маркировкой «ограниченный вирулицидный эффект» («begrenzt viruzid»), «ограниченный вирулицидный эффект ПЛЮС» («begrenzt viruzid PLUS») или «вирулицидный эффект» («viruzid»).

Желаем вам крепкого здоровья!