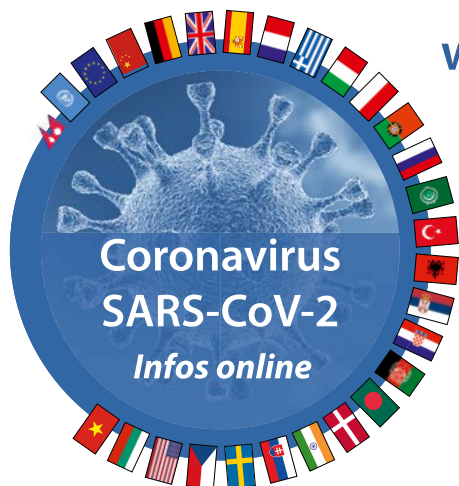


www.covid-information.org



Коронавирус SARS-CoV-2

Информация и практически съвети



Version for Germany

Bulgarian/Bulgarisch

Действайте внимателно и отговорно!

- Трябва да покажем **дисциплина и солидарност**.
Това ще помогне да се предпази вашето здраве и да се забави разпространението на вируса.
- Вярвайте само на източници на информация, които са точни и достоверни.
- Вижте също и **последната информация от Световната Здравна Организация (СЗО)**.
СЗО предлага актуална и достоверна информация, част от която е достъпна на различни езици.
- В Германия можете да получите актуална и достоверна информация от Института Робърт-Кох (RKI), Федералния център за здравно образование (BzgA) или Федералното министерство на здравеопазването (Bundesministerium der Gesundheit, BMG).
- Моля, помогнете да защитите здравето на медицинския **и обслужващия персонал чрез внимателно поведение**.
Те са героините и героите, които рискуват собственото си здраве за да ни предпазват от инфекцията или да ни лекуват.
- **Учтиво молим засегнатите или вече болни от COVID-19** да следват изискванията на медицинския и обгрижващ персонал.
- Молим, спазвайте най-новите инструкции, **апели и известия издадени от съответните национални и местни органи**.

Бъдете здрави!

Как да се пазя най-добре?

дистанция + хигиена + ежедневна маска: Следните основни защитни мерки са прости и много ефективни! Правилата за защитна хигиена при кашляне и кихане, миенето на ръцете и спазването на дистанция трябва да станат навик. Също образовайте семейството, приятелите и познатите си за тези мерки.



Правила за защитна хигиена при кашляне и кихане

- Когато кашляте и кихате, спазвайте дистанция от поне 1,5 метра от другите хора и се отвърнете от тях.
- Кашляйте и кихайте в носна кърпа. Използвайте кърпата само веднъж.
- Ако не разполагате с носна кърпа прикривайте лицето си със сгъвката на лакътя (не с ръка!) когато кашляте и кихате.
- Ако сте имали посетители отворете широко прозорците и проветрете стаята за 10 минути.



Миене на ръце

- Мийте ръцете си често и старателно със сапун, включително между пръстите. В идеалния случай за половин минута и с течен сапун, ако има такъв. Изплаквайте ръцете си с течаща вода.
- Подсушавайте внимателно ръцете си, включително между пръстите. У дома всеки трябва да ползва собствена кърпа. В публични тоалетни е най-добре да се ползват еднократни салфетки. Ако не е на разположение, препоръчително е да използвате собствена носна кърпичка за това. В обществените тоалетни затворете крана за вода с еднократна салфетка или със собствена носна кърпичка или с лакът.



Спазване на дистанция и носене на ежедневна маска

- Избягвайте близък контакт като ръкуване, целувки и прегръдки. Така не сте груби, просто предпазвате себе си и другите.
- Ако сте болни останете вкъщи за да се възстановите и да не разпространявате патогени.
- Дори болни, които не показват симптоми на болестта могат да заразят други. Спазвайте дистанция от поне 1,5 метра за да избегнете директно предаване на патогени.
- Болните трябва да стоят настрана от особено уязвимите, каквито са възрастните хора и тези с предшестващи заболявания.
- Моля, информирайте се за текущите ограничения за контакт във вашата съответната федерална област.
- Силно препоръчваме да носите ежедневни маски (например платнени маски) на места, където може да бъде трудно да се спази минималното разстояние до другите. Ето защо федералните области издадоха регламенти за носене на ежедневна маска при пазаруване и в градския транспорт. Възможно е да има регионални корекции. Моля, информирайте се за действащите разпоредби на вашето местоположение.
- След еднократна употреба ежедневните маски в идеалния случай трябва да се измиват при 95 °C, но поне при 60 °C и след това да се изсушат напълно. Алтернатива е да го варите 10 минути в тенджерата с вода.

Важни факти за новия коронавирус

Новият коронавирус сега се разпространява глобално. Официалното му име е "SARS-CoV-2". Респираторното заболяване, което причинява се нарича "COVID-19". Може да се предава чрез капчици, но също и чрез аерозоли. Аерозолите са малки капелни ядра, които могат да се отделят особено когато се говори или пее на висок глас. Те могат да стоят във въздуха дълго време и да предават вируси. Затова помещенията, в които присъстват няколко души, трябва да се проветряват редовно. Инфекциите с намазка също играят роля. Вирусите могат да се предават индиректно чрез ръцете от замърсени повърхности до лигавицата на устата или носа или конюнктивата.

Вирусът причинява респираторна инфекция. Освен случаите асимптоматични и на леко заболяване възможните симптоми включват температура, кашлица, затруднено дишане или задух, както и главоболие и болки в мускулите. В тежки случаи може да се развие пневмония.

Възрастните хора и тези с хронични заболявания са изложени на най-голям риск. В повечето случаи симптомите при децата са значително по-леки.

Към момента се смята, че може да изминат до 14 дни от заразяването до появата на симптоми.

Само лабораторен тест може да потвърди дали човек е заразен с коронавируса.

Какви са рисковете от инфекция при кърмачета по време на бременност или раждане?

Рискът от инфекция при кърмачета по време на бременност или при раждане е изключително нисък. Ако обаче майката е заражена, коронавирусът може да се предаде на новородените. Няма доказателства, че коронавирусна инфекция или болест на COVID-19 при майката трайно уврежда нероденото дете или води до спонтанни аборти.

Има ли ваксина?

Все още няма ваксина за новия коронавирус. Полагат се всички усилия за да се открие ваксина.

Помагат ли други ваксини?

Ваксинации срещу други респираторни заболявания не предпазват от коронавирус. Въпреки това, те могат да предотвратят други респираторни инфекции (грип, пневмококова пневмония) и така да помогнат да се избегнат двойни инфекции.

Заразни ли са вносните стоки?

Не е известен риск от стоки, пощенски пратки или багаж. Предмети в непосредствена близост до болни хора трябва да се пазят чисти.

Заразен ли съм с коронавируса?

Ако забележите, че имате симптоми или ако сте били в контакт с човек, за който е потвърдено, че е заразен с новия коронавирус:

- **Ако имате симптоми, молим обадете се на своя лекар. Ако не можете да се свържете с него/нея, молим обадете се на дежурната медицинска служба на телефон 116 117. При спешен случай се обадете на 112.**
- **Ако сте били в контакт със заразен човек, но самите Вие нямате симптоми, осведомете местния съответен здравен орган (Gesundheitsamt)*.**
- **Кажете на лекаря ако имате съпътстващи заболявания като на пример високо кръвно налягане, диабет, сърдечносъдово заболяване, хронично респираторно заболяване, или ако имате заболяване или приемате лечение, което отслабва имунната система.**
- **Разберете с кого да се свържете и какви предпазни мерки да предприемете за да не заразите други.**
- **Молим, не ходете при личния си лекар без записан час. Така предпазвате себе си и другите!**
- **Избягвайте ненужен контакт с други хора и стойте у дома колкото е възможно.**

* Можете да намерите вашия местен здравен орган на www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Ако имате симптоми свържете се с вашия лекар. Ако не е на разположение се свържете с дежурната медицинска служба. Тя е достъпна в цяла Германия на телефон **116 117**, включително нощем, през уикендите и на официални празници.

Необходима ли е защита на устата и носа (маска)?

Има ситуации, при които препоръчаната дистанция от 1,5 метра не може да се спазва. Тук носенето на немедицинска маска за лице, така наречените ежедневни маски (например платнени маски), може да помогне за ограничаване на разпространението на SARS-CoV-2.

Германските федерални области издадоха регламенти за носене на ежедневна маска при пазаруване и в градския транспорт. Възможно е да има регионални корекции и разлики. Моля, проверете приложимите разпоредби на вашето местоположение.

Важно: маските за лице трябва да пасват добре и трябва да се сменят когато се увлажнят. Влажните маски не възпрепятстват вируси.

След еднократна употреба ежедневните маски в идеалния случай трябва да се измиват при 95 °C, но поне при 60 °C и след това да се изсушат напълно. Алтернатива е да го варите 10 минути в тенджерата с вода.

Във всеки случай, дори ако носите ежедневна маска: Дръжте се на разстояние минимум 1,5 метра от другите, ако е възможно, осигурете добра хигиена на ръцете и правилно кашляне и кихане.

Нужно ли е да се ползват дезинфектанти?

Редовното и щателно измиване на ръцете обикновено е достатъчно. Ако миенето на ръце не е възможно, дезинфекцията на ръцете може да бъде полезна.

За какво трябва да внимавам в сграда за споделено настаняване?

Забелязвате ли, че имате симптоми, имали ли сте контакт с човек, за когото е потвърдено, че има новия коронавирус? Ако живеете в сграда за споделено настаняване, уведомете ръководството или социалните услуги. Също така информирайте вашето училище, езиково училище, мястото, където се обучавате или работите и т.н.

Кога са необходими карантинни мерки?

Ако е потвърдено, че имате коронавирусна инфекция. Ако сте имали близък контакт с някой, който е заразен. Ако компетентният орган разпорежи да бъдете под карантина.

Информация как да се държите когато влизате в Германия, можете да намерите тук:

www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende

Колко дълго трае карантината?

Продължителността на карантината се определя от здравната служба. Ако заболяването е леко, в момента карантината продължава две седмици в повечето случаи. Трябва да останете у дома през това време. Това се отнася и за лица, които са били в близък контакт с болния.

Две седмици съответства също на времето от възможно заразяване с новия коронавирус SARS-CoV-2 до появата на симптоми или потвърждаване на вируса в проба от гърлото.

Ако се наложи карантина, ще бъдете информирани от здравния орган какво да правите, ако например се появят симптоми. Като например дали трябва си измерите температура или кога ще бъде вдигната карантината.

Какво трябва да имам предвид, когато съм под карантина у дома?

- Избягвайте близък контакт с други хора от вашето домакинство.
- Помолете членове на семейството, познати или приятели за помощ при пазаруването. Покупките трябва да бъдат оставяни пред вратата Ви.
- Проветрявайте апартамента или къщата си редовно.
- Прибори за хранене и лична хигиена не трябва да се споделят с други членове на семейството или хора, живеещи в домакинството. Съдовете трябва да се мият редовно и старателно. Това важи и за дрехите.
- Свържете се с общопрактикуващ си лекар или специалист, ако спешно се нуждаете от лекарства или медицинско лечение.
- Информирайте Вашия лекар, ако имате кашлица, хрема, задух или висока температура.
- Свържете се с местните служби за социална подкрепа, ако се нуждаете от помощ при грижите за децата Ви.

Една изключителна ситуация за цялото семейство

Кризи като корона пандемията предизвикват много екзистенциални страхове за собственото здраве, семейството и сигурността на работното място. Конфликтите и споровете в семейството между родители и деца, но и в партньорството, могат да възникнат по-често или да се засилят.

Това можете да направите срещу ситуацията:

- дискутирайте проблемите в началото и потърсете решения заедно
- ако е необходимо, говорете с някой друг по телефона за това как се справяте
- редовно ходете сами на чист въздух, ходете на разходка или карайте колело
- обсъждайте редовно в семейството кой какви желания и нужди има. Вземете на сериозно и децата си
- най-добрият начин да преинем през това време е да бъдем търпеливи към себе си и другите и да осъзнаем, че извънредното положение е трудно за всички

В същото време е важно да не изпускате от поглед положителното и да прекарвате време с децата си.

Така можете да подкрепяте децата си,

- като установите дневен график с фиксирано време за учене, игра, хранене и сън. Може да се помогне като се напише план за цялата седмица и да се изготви за всички, които да го видят
- като говорите с децата си за техните страхове и чувства. Слушайте търпеливо дори децата ви да повтарят
- като обясните на децата си на език, подходящ за възрастта, защо те не могат да видят бабите и дядовците си, например, по време на забраната за контакт
- като се уверите, че вашите деца получават само ограничена информация за това, което се съобщава в медиите, или използват оферти, подходящи за тяхната възраст
- като се гарантира, че децата ви могат да изпускат парата си на чист въздух
- опитайте се да обърнете внимание на това, което децата ви вършат добре, и ги похвалете за това



С Corona-Warn-App можете да бъдете информирани анонимно и бързо, ако сте били в близост до заразен човек. Приложението може да бъде изтеглено безплатно от [App Store](#) и [Google Play](#).

Къде мога да намеря допълнителна информация?

Вашият местен здравен орган (Gesundheitsamt) предлага информация и помощ. Можете да намерите телефонния номер на местния здравен орган на адрес: www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Федералното министерство на здравеопазването (BMG) предлага централно сверена информация за новия коронавирус на: www.zusammengegencorona.de

Линия за граждански услуги: 030 346 465 100

Съвети за хора със загуба на слуха:
Факс: 030 340 60 66-07
info.deaf@bmg.bund.de
info.gehoerlos@bmg.bund.de

Видео телефон за жестомимичен език:
www.gebaerdentelefon.de/bmg

Института Робърт-Кох (RKI) предлага информация за новия коронавирус на своя уебсайт: www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html

Федералният център за здравно образование (BZgA) е събрал отговори на често задавани въпроси за новия коронавирус на: www.infektionsschutz.de

Пълномощникът на федералното правителство за миграцията, бежанците и интеграцията предоставя информация на до 22 езика: www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

Службата за външни работи предоставя информация за безопасност за пътниците в засегнатите региони: www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Федералният лекарски съюз (KBV) предлага обширни офери за пациенти: www.116117.de/de/coronavirus.php

Световната здравна организация (СЗО) (WHO) предоставя информация за глобалната ситуация: 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
info@ethnomed.com
miray@mimi.eu

www.covid-information.org
corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info
www.mimi-gegen-gewalt.de
www.globalshapersmunich.org
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.

