

## 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. Разъясните это своим близким, друзьям и знакомым.



### 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 метр.
- Прикрывайте рот и нос во время чихания и кашля одноразовой салфеткой. Используйте ее однократно. Выбросите 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 высушить руки, также между пальцев. В домашних условиях является оптимальным, если у каждого члена семьи есть свое отдельное полотенце. В общественных туалетах следует использовать одноразовые бумажные салфетки. Закрывая кран, используйте одноразовую салфетку или же надавите на ручку крана локтем.



### Соблюдайте дистанцию

- Старайтесь избегать тесного (физического) контакта – приветствия в виде рукопожатия, поцелуев и объятий. Это не является проявлением невежливости – наоборот, служит с Вашей стороны мерой профилактики заражения как самого себя, так и окружающих.
- 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 носителя инфекции находиться на расстоянии минимум 1 метр от окружающих.
- Зараженные должны держаться на расстоянии от лиц, наиболее подверженных опасности заражения – беременных, младенцев, пожилых или же лиц с ослабленным иммунитетом.

## Где можно получить информацию?

На местах помощь и поддержку оказывает местный департамент здравоохранения: его номер телефона можно узнать, воспользовавшись ссылкой  
[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

### Федеральное министерство здравоохранения (BMG)

предоставляет информации о коронавирусной инфекции по телефону:  
Телефон: (030) 346465100

### Институт им. Роберта Коха (RKI)

предоставляет на своем сайте сведения о коронавирусной инфекции:  
[www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV.html](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html)

### Федеральный центр медицинского просвещения (BZgA)

составил список ответов на часто встречающиеся вопросы в отношении коронавируса. С ними можно ознакомиться, если пройти по ссылке:  
[www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html](http://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html)

### Министерство иностранных дел

предоставляет сведения о мерах безопасности для путешественников в соответствующие регионы:  
[www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit)

### Всемирная организация здравоохранения (WHO)

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

### Издатель:

Некоммерческая организация «Этно-медицинский Центр»  
Адрес электронной почты: [bestellportal@ethnomed.com](mailto:bestellportal@ethnomed.com)  
[www.mimi-gesundheit.de](http://www.mimi-gesundheit.de)  
[www.wegweiser-gesundheitswesen-deutschland.de](http://www.wegweiser-gesundheitswesen-deutschland.de)  
[www.mimi.bayern/](http://www.mimi.bayern/)

Использованные источники: BMG, RKI, BZgA

Status: 15.3.2020 · Version: 001

© Copyright Ethno-Medical Center · All rights reserved.

Design: eindruck.net

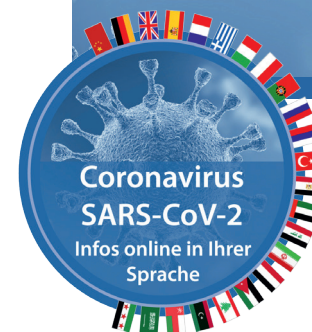


Das Gesundheitsprojekt  
Mit Migranten  
für Migranten

russisch

# Новый штамм коронавируса SARS-CoV-2

## Информация и практические советы



Coronavirus  
SARS-CoV-2  
Infos online in Ihrer  
Sprache

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

Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.V.



## Что нужно знать о новом коронавирусе?

Коронавирус нового типа в настоящий момент распространяется по всему земному шару. 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 прежде всего болезни дыхательных путей. Симптомами заболевания могут быть повышенная температура тела, кашель, нарушения функции дыхательной системы, одышка, миалгия (боли в мышцах), головная боль.

Особенно опасен вирус для пожилых людей и пациентов с хроническими заболеваниями. Дети заражаются быстрее, однако заболевание у них протекает в более мягкой форме. В настоящий момент считается, что между моментом заражения и появлением признаков заболевания может пройти до 14 дней.

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

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

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 или в соответствующий департамент здравоохранения по месту жительства\*** и опишите свою ситуацию.
- **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 обратиться и какие меры предосторожности нужно соблюдать, чтобы не заразить других.**
- **Не обращайтесь за медицинской помощью без предварительной записи. Только после того, как Вам назначили время приема, можно идти к врачу. Не подвергайте себя и других лиц опасности заражения!**
- **Избегайте контактов, если они не являются необходимыми. Оставайтесь по возможности дома.**

## Существует ли прививка?

На текущий момент прививка против нового штамма коронавируса 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 нового штамма коронавируса. Однако они могут помочь избежать множественной инфекции (заражения вирусом гриппа и коронавирусом одновременно).

## 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 изготовленная из нетканевого материала медицинская (хирургическая) маска существенно снижает риск заражения для неинфицированных. Намного более действенным является соблюдение защитных гигиенических мер, например, при чихании, кашле, мытье рук. Однако: если зараженный человек пользуется медицинской маской, то это поможет снизить риск заражения других людей. Важный момент: как только маска стала влажной, ее нужно менять, поскольку быстро напитав влагу, маска больше не является барьером для вируса.

## 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.

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

Можно также обратиться к дежурному врачу по телефону 116 117. Дежурство организовано также в ночное время, на выходных, в праздничные дни по всей Германии.

## Когда объявляют (необходим) карантин?

Если у Вас подтверждена коронавирусная инфекция или же Вы находились в контакте с зараженными лицами. Если Вы в последние 2 недели находились в контакте с лицами с диагнозом „Инфекция Covid-2019» или же находились в регионе с неблагоприятной ситуацией по коронавирусной инфекции. Если по распоряжению департамента здравоохранения назначен карантин.

## Как долго длится карантин?

В настоящий момент и при легком течении заболевания – до двух недель. Это соответствует периоду времени от момента заражения до появления первых признаков заболевания. Эти две недели Вы должны оставаться дома.

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

- Избегайте тесного контакта с другими проживающими 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 совместно с домочадцами и другими проживающими 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, если Вам срочно нужны медикаменты и медицинская (врачебная) помощь.
- Сообщите в местный департамент здравоохранения, если у Вас появился кашель, насморк, одышка, повысилась температура тела.
- Обратитесь в местный департамент здравоохранения, если в помощи нуждаются Ваши дети.

## 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/ ответственному за социальное обслуживание. Также необходимо сообщить в школе, на курсах по изучению языка, в профучилище.