



## SARS-CoV-2

Коронавирусы способны инфицировать человека и вызывать различные заболевания: **от обычной простуды до тяжелых инфекций** типа MERS или SARS.

SARS-CoV-2 передается **от человека к человеку**. Также сообщалось о случаях заражения от людей, которые имели лишь неспецифические симптомы.

Специалисты предполагают, что передача происходит главным образом **воздушно-капельным путем**.

## Важные понятия

**Потенциально зараженный:** человек, в организм которого предположительно попал возбудитель заболевания, но он не болен, не является подозреваемым в заболевании или выделителем.

**Выделитель:** человек, который выделяет возбудителей заболевания и в результате этого может быть источником заражения для общественности, сам не будучи больным или подозреваемым в заболевании.

В прошлом отмечались крупные вспышки **SARS-CoV** и **MERS-CoV**.

**COVID-19** – это название заболевания, вызываемого вирусом SARS-CoV-2.

**Карантин** предназначен для защиты вас и окружающих от заражения новым коронавирусом. Это ограниченная по времени изоляция потенциально заразных людей или лиц, которые могут выделяют вирус. Карантин **призван предотвратить распространение заболевания**.

## Правовые положения

Основанием для ввода карантина является § 30 Закона ФРГ о защите от инфекционных заболеваний (IfSG).

**Работающие по найму и самозанятые лица, которые теряют в зарплате из-за ввода карантинных мер, как правило, имеют право на денежную компенсацию. Обращайтесь в уполномоченные органы.**

Обратите внимание: нарушение условий карантина может караться штрафом или арестом!

Иностранцам гражданам также рекомендуется сообщить о карантине в свое посольство.

печать/контакт

## Дополнительная информация



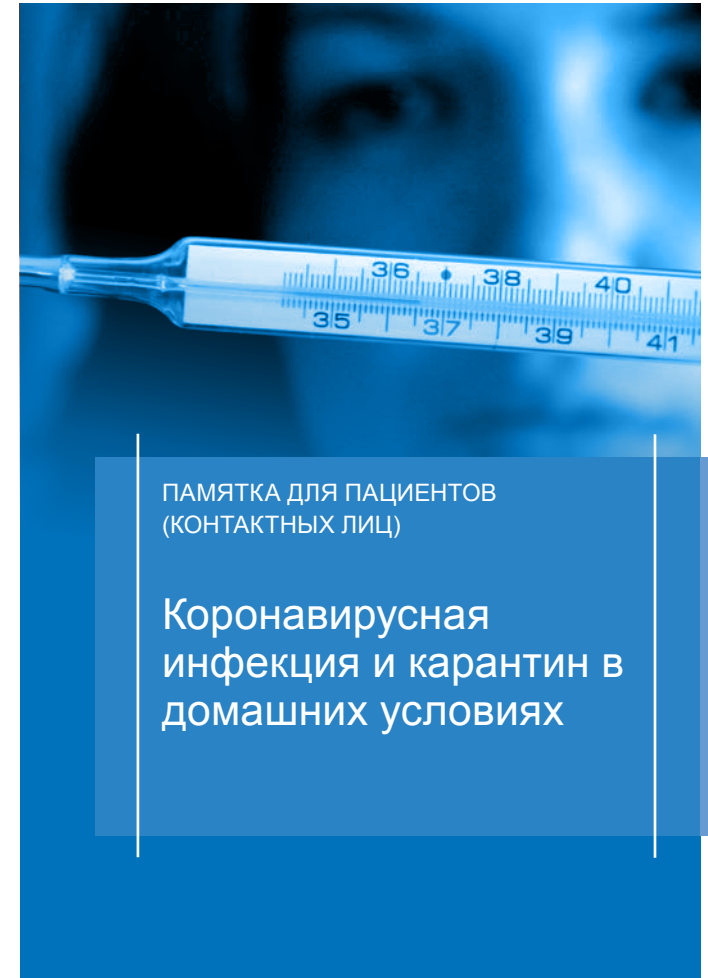
[www.rki.de/covid-19](http://www.rki.de/covid-19)

[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

Перевод выполнен Федеральным центром медицинского просвещения (BZgA). Издатель: Robert Koch-Institut, Berlin, 2020 | Редакция: Informationsstelle des Bundes für Biologische Gefahren und Spezielle Pathogene (IBBS), Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene | Графика: www.goebel-groener.de | Заглавное фото: Gina Sanders – stock.adobe.com  
Печать: RKI-Hausdruckerei



Robert Koch-Institut (Институт имени Роберта Коха) — это федеральный институт Федерального министерства здравоохранения Германии.



ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ  
(КОНТАКТНЫХ ЛИЦ)

# Коронавирусная инфекция и карантин в домашних условиях

**14 ДНЕЙ  
ДОМА**

## Оставайтесь дома.

Карантин очень важен. Он предназначен для защиты вас и окружающих от заражения новым коронавирусом и призван предотвратить распространение заболевания. Карантин вводится уполномоченным органом здравоохранения (Gesundheitsamt), как правило, местным органом здравоохранения. Как долго вы будете находиться на карантине, было точно определено. Данное мероприятие заканчивается не автоматически, а только после отмены уполномоченным органом здравоохранения.

Вы относитесь к числу тех, кто является потенциально заразным, не будучи больным или подозреваемым в заболевании.

В случае с COVID-19 карантинные меры принимаются по той причине, что данное заболевание может протекать в тяжелой форме, так же, как и SARS<sup>1</sup> и MERS<sup>2</sup>, возбудителями которых тоже были коронавирусы. Однако распространение COVID-19 среди населения происходит проще и быстрее.

**Очень важно, чтобы вы строго соблюдали условия карантина и правила гигиены, даже если у вас нет никаких жалоб.** Таким образом вы защитите себя и других.

**Меры защиты:** Соблюдение респираторного этикета, тщательная гигиена рук и безопасное расстояние могут защитить от передачи нового коронавируса.



<sup>1</sup> англ. Severe Acute Respiratory Syndrome (тяжелый острый респираторный синдром)

<sup>2</sup> англ. Middle East Respiratory Syndrome (ближневосточный респираторный синдром)

## Найти поддержку.

### Медицинская помощь:

- ▶ Свяжитесь со своим семейным врачом или узким специалистом, если вам в срочном порядке понадобились медикаменты или вы нуждаетесь в медицинской помощи в связи с другим/имеющимся заболеванием.
- ▶ Объясните, что вам нужно и что вы находитесь на карантине.
- ▶ При наличии медицинских проблем, которые могут привести к нарушению карантина, обращайтесь в местный уполномоченный орган здравоохранения.



**Немедленно свяжитесь с местным уполномоченным органом здравоохранения, если вы плохо себя чувствуете или у вас есть следующие симптомы:** кашель, насморк, одышка в результате инфекции, высокая температура/лихорадка. [www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)



При возникновении опасных для жизни острых заболеваний, при отравлениях или получении серьезных травм вызывайте скорую помощь (112). Соблюдайте общие правила экстренного вызова и сообщите, что вы находитесь на карантине!

### Снабжение продуктами питания:

- ▶ Попросите членов семьи, друзей или соседей помочь вам. Они могут просто оставлять продукты перед вашей дверью.
- ▶ При необходимости помощь может быть оказана пожарной службой, службой технической самопомощи (THW) или волонтерами общины.



## Семья в центре внимания.

**Для семей с детьми** домашний карантин может стать особым испытанием, особенно когда речь идет о помощи в уходе за детьми.

- ▶ Старайтесь максимально оставаться на связи друг с другом.
- ▶ Если после карантина вы подозреваете, что ваши дети подвергаются социальной изоляции в детском саду или в школе, говорите об этом с педагогическим персоналом.



## Поддержание психического здоровья.

Карантин может быть связан с психосоциальными нагрузками. Сюда относятся, к примеру, страхи и опасения, связанные с возможностью заражения, чувство изолированности, одиночество, напряжение или нарушения сна.

- ▶ Даже если вам запрещено напрямую общаться с людьми, используйте телефон, Интернет и другие средства, чтобы оставаться на связи с друзьями и членами семьи.
- ▶ Подумайте, что еще может помочь вам справиться со стрессовыми ситуациями.
- ▶ Воспользуйтесь услугами существующих дистанционных служб помощи, таких как телефон доверия, или кризисных служб.
- ▶ Используйте возможности для занятия спортом в том числе и в условиях домашнего карантина (например, занимайтесь на велотренажере или делайте простые гимнастические упражнения). Это позволит вам оставаться в форме и справляться со стрессом.

