

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

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

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

Министерство иностранных дел

предоставляет сведения о мерах безопасности для путешественников в соответствующие регионы:

www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Всемирная организация здравоохранения (WHO)

публикует информацию о состоянии дел в мировом масштабе:

www.who.int

Издатель:

Некоммерческая организация «Этно-медицинский Центр»

Адрес электронной почты: bestellportal@ethnomed.com

www.mimi-gesundheit.de

www.wegweiser-gesundheitswesen-deutschland.de

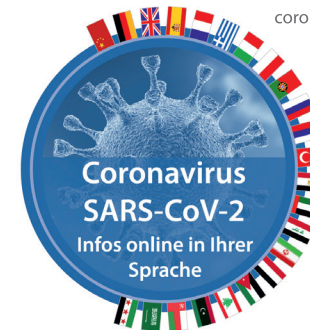
www.mimi.bayern

Использованные источники: BMG, RKI, BZgA

Status: 15.3.2020 · Version: 001

© Copyright Ethno-Medical Center · All rights reserved.

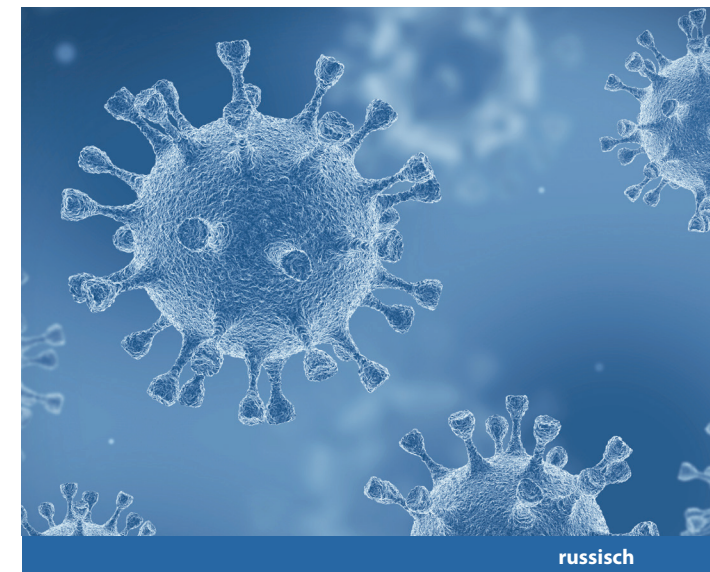
Design: www.eindruck.net



corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

Новый штамм коронавируса SARS-CoV-2

Информация и практические советы



russisch



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 обращаться 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

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.