

Эта информация есть также на
облегчённом немецком языке
и на иностранных языках.



Рекомендации по домашнему карантину и изоляции

Информация и рекомендации

По состоянию на: 18.02.2022

Что такое домашний карантин и изоляция?

Карантин и изоляция призваны максимально сократить распространение коронавируса SARS-CoV-2.

Карантин относится к людям, которые **могут быть** инфицированы. Лица, которые вакцинированы или переболели коронавирусной инфекцией, при определенных условиях могут быть освобождены от обязательного карантина.

На **изоляцию** отправляются лица, которые получили **лабораторное подтверждение** заражения коронавирусом.

Но: многие правила и карантина, и изоляции в настоящий момент схожи, и в повседневной жизни часто изоляция. слово карантин, даже когда имеется в виду самоизоляция.

Уточните в местных СМИ или в Интернете, какие конкретные правила действуют в настоящее время в вашем городе или регионе. Есть распоряжения местных органов здравоохранения, кто и как долго должен находиться на карантине или изоляции и когда можно закончить карантин или изоляцию, получив отрицательный тест.

Важно: вы заразились коронавирусом? В таком случае проинформируйте всех людей, с которыми вы были в контакте последние **два дня** перед появлением симптомов или получением положительного результата теста на коронавирус. Дневник контактов и приложение Corona-Warn-App могут вам в этом помочь.

Как мне следует вести себя во время карантина или изоляции?

Во время домашнего карантина и изоляции вы должны соблюдать определенные **правила**:

- Не выходите из дома.
- Не принимайте **гостей**.
- Наблюдайте за своим состоянием здоровья. Ведите дневник возможных симптомов.

С целью защиты от дальнейшего распространения коронавируса вам, а также всем членам вашего домохозяйства следует придерживаться различных правил поведения и санитарной гигиены:

- Соблюдайте максимально возможную социальную дистанцию.
- По возможности находитесь в разных комнатах и используйте их в разное время — например, для приема пищи.
- Если вам все же необходимо находиться в одном помещении, по возможности старайтесь носить защитную маску.
- Проветривайте помещения регулярно и тщательно.
- Кашляйте и чихайте в сгиб локтя, мойте регулярно руки.



Дополнительную информацию
можно найти на сайте:

[www.infektionsschutz.de/
coronavirus/fragen-und-antworten/
quarantaene-und-isolierung/](http://www.infektionsschutz.de/coronavirus/fragen-und-antworten/quarantaene-und-isolierung/)



Что делать при появлении симптомов заболевания или их усиления?

Если во время **домашнего карантина** у вас появятся симптомы заболевания, позвоните своему врачу или в дежурную медицинскую службу по номеру телефона **116 117**. Сотрудники этих контактных центров проинформируют вас о дальнейших действиях, например, о тестировании на SARS-CoV-2. Коронавирус вызывает типичные симптомы простуды, такие как кашель, насморк, повышение температуры тела, проблемы с дыханием или головные боли. Отнеситесь к ним серьезно, даже если они могут показаться вам незначительными.

Если во время **домашней изоляции** у вас появятся или усилятся симптомы заболевания и вам понадобится медицинская помощь, позвоните своему врачу или в дежурную медицинскую службу по номеру телефона **116 117**.

Если по причине **другого заболевания** вам понадобится медицинская помощь, позвоните своему врачу или в дежурную медицинскую службу по номеру телефона **116 117**. В телефонном разговоре обязательно сообщите о том, что вы находитесь на домашнем карантине или изоляции.

В экстренных случаях, например, при нехватке воздуха, звоните по номеру вызова экстренной службы **112**.

Где я могу найти помощь в решении бытовых вопросов?

Попросите родных, друзей или соседей помочь вам в покупке продуктов питания, медикаментов и других товаров ежедневного спроса. Лучше всего оставлять все покупки у вас под дверью, в том числе посылки и другие доставленные товары. Если вам все равно надо открыть дверь квартиры, обязательно надевайте защитную маску.

Не стесняйтесь просить помочь при решении бытовых вопросов. Администрации города и округов предлагают консультирование по телефону и оказывают помощь безвозмездно. Вы найдете соответствующую информацию на местных интернет-сайтах.

Дополнительные рекомендации для преодоления трудностей:

- Полезным будет соблюдение режима дня, например, прием пищи и сон в одно и то же время.
- Если состояние здоровья позволяет, то рекомендуется физическая активность дома. В Интернете вы можете найти примеры расслабляющих упражнений и гимнастики.
- Беседы с друзьями и родными важны для душевного здоровья. Оставайтесь на связи с друзьями и родственниками по телефону и другим средствам связи.
- Карантин или изоляция могут вызывать стресс. Поэтому не стесняйтесь при необходимости воспользоваться консультационными предложениями службы психологической помощи или других кризисных служб.

Как лучше всего организовать карантин или изоляцию, если есть дети?

- Объясните своему ребенку ситуацию и отнеситесь к его возможным страхам и переживаниям серьезно. Это поможет ребенку лучше принять непривычные ограничения.
- Соблюдение режима дня будет полезно и детям, и взрослым. Можно ввести определенные часы, когда все вместе кушают или играют.
- Следите за тем, чтобы дети использовали средства массовой информации, соответствующие их возрасту, и проводили достаточно времени без телевизора, компьютера или смартфона. Рекомендации по организации досуга в повседневной жизни можно найти на сайте kindergesundheit-info.de.
- Позвольте своему ребенку общаться со своими друзьями или родственниками по телефону или через Интернет. Это может немного облегчить временное расставание.
- Если состояние здоровья вашего ребенка позволяет, обеспечьте ему достаточную физическую активность. В Интернете вы можете найти гимнастические упражнения для выполнения дома, а также детские подвижные игры в квартире или в собственном саду, если он есть.
- Во многих населенных пунктах созданы горячие линии, которые предлагают телефонные консультации по вопросам совместной семейной жизни.



Дополнительные рекомендации для семей:

[https://familienportal.de/
familienportal/familienleistungen/
corona/informationen-eltern](https://familienportal.de/familienportal/familienleistungen/corona/informationen-eltern)



Как мне вести себя, если я, являясь контактным лицом, освобождаюсь от обязательного карантина?

Если у вас был тесный контакт с человеком, у которого положительный тест на коронавирус, или, например, вы живете вместе с инфицированным человеком, как правило, вам тоже надо отправиться на карантин.

Лица, которые вакцинированы или переболели коронавирусной инфекцией, при определенных условиях могут быть освобождены от обязательного карантина.

Если вы освобождены от карантина, вам все равно следует соблюдать определенные правила поведения:

-  Встречайтесь с как можно меньшим количеством людей!
-  Избегайте контакта с людьми из группы риска. Это люди, имеющие высокий риск тяжелого течения заболевания COVID-19 и которые не могут быть вакцинированы или у них не вырабатывается достаточный уровень защиты, например, у пожилых людей.
-  Перед встречей с другими людьми сделайте тест на коронавирус.
-  Внимательно наблюдайте за своим состоянием здоровья.
-  Если у вас появятся симптомы заболевания, вам следует самоизолироваться и сразу же связаться по телефону со своим врачом или дежурной медицинской службой по номеру телефона 116 117.
-  Кроме того, вам необходимо соблюдать правила АНА+Л+A: **A**(социальное дистанцирование), **H**(санитарно-гигиенические меры), **A**(защитная маска в повседневной жизни), **L**(проветривание помещений) и использование приложения Corona-Warn-App.

У вас остались вопросы? Другие предложения от Федерального центра медицинского просвещения BZgA:



0800 232 27 83

Бесплатные консультации Федерального центра медицинского просвещения по телефону



facebook.com/bzga.de



 <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/fragen-und-antworten/quarantaene-und-isolierung/>

Дополнительная информация есть также на облегчённом немецком языке и на иностранных языках.