

## НОВИЯТ КОРОНАВИРУС

# ПРЕПОРЪКИ И ВАЖНА ИНФОРМАЦИЯ ЗА ДОМАШНАТА КАРАНТИНА

Домашната карантина, както и ограничението на контактите, е наредителна мярка за предпазване, която цели, да се ограничи разпространението на новия коронавирус (SARS-CoV-2). В това упътване ще намерите важни насоки, които трябва да спазвате по време на разпоредена карантина.

### Кога и защо се разпорежда домашна карантина?

Домашната карантина може да бъде разпоредена от Здравната служба при така наречените основани съмнителни случаи, когато **съществува повишен риск от зараза**:

Това се случва тогава, когато в рамките на последните две седмици сте имали близък контакт със заразен с лабораторно потвърдена диагноза за КОВИД-19. Под близък контакт се разбира, че минимум 15 минути сте разговаряли с болния, съответно той е кашлял или кихал пред Вас, докато е бил носител на заразата.

При такива близки контактни лица трябва да се има предвид, че сте се заразили и можете да разпространите новия коронавирус. Такъв може и да е случаят, когато човек (все още) не показва признаци на болестта, ето защо домашната карантина може да бъде разпоредена като предпазна мярка, с цел да се възпрепятства разпространението на заразата. Продължителността на тази мярка към момента е 14 дни. Това е периодът, който е между възможно заразяване с вируса и появата на симптоми на болестта.

Не е необходима карантина, когато човек само е обитавал същите помещения заедно със заболялия с диагноза за КОВИД-19 (без близък контакт) през последните две седмици или се е намирал в район с покачващ се брой случаи на КОВИД-19.

### Какво сте длъжни да правите по време на домашна карантина??

- ▶ Следвайте напътствията на Здравната служба.
- ▶ Не напускайте дома си.
- ▶ Не приемайте гости.
- ▶ Мерете два пъти дневно телесната си температура и водете дневник за евентуални прояви на болестта. Записвайте си, с кого сте имали личен контакт.
- ▶ Здравната служба редовно ще се информира относно здравословното Ви състояние.



Незабавно се свържете с Вашата Здравна служба, веднага щом температурата, кашлицата и затрудненото дишане изчезнат.

### Най-важните съвети за хигиена:

С елементарни мерки можете да помогнете да предпазите себе си и останалите от инфекциозни болести.



Кихайте и кашляйте с ръка присвита откъм лакътя или в носна кърпа



Дръжте ръцете си далече от лицето



Стойте на достатъчно разстояние от хора, които имат кашлица, хрема или температура



Избягвайте докосвания (напр. здрависване или прегръдки)



Мийте редовно и достатъчно дълго ръцете си (мин. 20 сек.) с вода и сапун

### Кои съвети за хигиена трябва да спазвате?

Опасност от заразяване съществува за хора, които живеят с лица, които са заразени. За предотвратяване разпространението на заразата следва Вие самите, както и останалите членове във Вашето домакинство да се придържате към хигиенните мерки, които Ви препоръчва Здравната служба, а те са:

- ▶ До колкото условията позволяват, обитавайте отделни помещения с останалите членове на Вашето домакинство или използвайте помещения за хранене през възможно най-големи интервали от време.
- ▶ Избягвайте тесни физически контакти и стойте на **разстояние** от минимум 1,5 метра един от друг.
- ▶ **Проветрявайте** редовно кухнята, банята, както спални и други помещения в жилището си.
- ▶ Не споделяйте с други лица предмети от домакинството си, като например посуда или бельо, без преди това старателно да сте ги **измили с почистващи препарати**.
- ▶ Повърхности и предмети, които докосвате, трябва редовно да бъдат измивани с почистващи препарати.
- ▶ Вие и членовете на Вашето домакинство **трябва да миете ръцете си със сапун** редовно, стриктно и по минимум 20 секунди.
- ▶ Ръцете не трябва да докосват лицето Ви, по-специално устата, очите и носа.
- ▶ Спазвайте **правилата за кихане и кашляне**: По време на кихане и кашляне стойте на възможно най-голямо разстояние от останалите и се обърнете с гръб към тях. Кихайте и кашляйте с ръка присвита откъм лакътя или в носна кърпа за еднократна употреба, която впоследствие изхвърлете. След издухването на носа старателно измийте ръцете си

### Какво да направим, когато сме болни?

- ▶ **Ако се чувствате болни или имате симптоми като температура, кашлица и затруднено дишане или развиете тежко неразположение, незабавно информирайте Здравната си служба.**
- ▶ **Ако вземате медикаменти поради вече съществуващо заболяване или се нуждаете от медицинско лечение, се свържете по телефона с практиката на личния си лекар или със съответния лекар специалист.**
- ▶ **В спешни случаи се обадете на телефон 116117 (спешен лекарски кабинет). Непременно споменете по време на телефонния разговор, че се намирате под домашна**

**карантина. Телефонът за спешна помощ 112 или на спешното отделение следва да бъдат използвани само в изключително тежки спешни случаи (напр. задух).**

### Къде ще намерите помощ по време на домашната карантина?

- ▶ Помолете членовете на Вашето семейство, приятели или съседни да Ви снабдяват с хранителни продукти, медикаменти или други стоки за всекидневна употреба. Най-добре е стоките да бъдат оставяни пред вратата на Вашето жилище.
- ▶ Същото важи и за храна, която поръчвате за вкъщи, както и пратки по пощата.
- ▶ Ако имате куче, помолете други членове на Вашето семейство или познати да го разхождат.
- ▶ Ако имате проблеми със снабдяването със стоки, свържете се със Здравната си служба или се обадете във Вашата община за съдействие.

### Как можете да намалите обременяване за Вас и Вашето дете?

- ▶ Карантинната мярка може да бъде много обременяваща за Вас и Вашето дете, което живее във Вашето домакинство. Обяснете на детето си ситуацията по начин подходящ за неговата възраст. Вземете на сериозно възможно възникнали страхове у него. Опитайте се да бъдете спокойни и уверени при общуването с детето си.
- ▶ Със сигурност от полза е ясно структурирано ежедневие: Опитайте се да спазвате стриктно всеки ден времето за ставане от сън и лягане, хранене, както и за изпълнението на домашните работи за училище, съответно с правене на почивки.
- ▶ Отделяйте внимание на използването на медии с подходящо съдържание за деца и младежи, така че да можете да отговорите на задаваните Ви въпроси от Вашето дете по подходящ за неговата възраст начин. Примери за подходящи предавания са: „Какаду“ (Дойчландфунк), „Зендунг мит дер Маус“ [„Предването с мишката“] (ВДР), „ЛОГО“ (ЦДФ), „Ди Политикшунде“ [„Политически час“] (Бундесцентрален фюр политише билдунг) или „Шуле дахайм“ [„Училище вкъщи“] (АРД-алфа).

- ▶ Вие и Вашето дете не трябва да сте в директен контакт с лица извън Вашето домакинство, но се опитвайте все пак да поддържате социалните си контакти, доколкото това е възможно. Комуничайте с близки и приятели по телефона или чрез други медии. Дайте тази възможност и на Вашето дете.
- ▶ Старайте се да намирате време за физическа активност на Вашето дете. В интернет има много примери за гимнастика къщи или за подходящи за деца физически упражнения у дома или в градината, ако разполагате с такава.
- ▶ Не се притеснявайте при нужда, да се възползвате от телефонните услуги при кризисни ситуации
- ▶ Горещи телефонни линии има вече на много места, с цел да отговарят на всякакви въпроси свързани със съвместния семеен живот по време на кризата. На интернет страницата на Вашия град или община ще намерите повече информация по тези въпроси.

### Кои правни разпоредби важат за домашната карантина?

- ▶ Разпореждането на карантина в Германия е определено в Закона за инфекциите и се задейства от Здравната служба.
- ▶ Работещи лица, които имат финансови загуби поради разпоредена им карантина, имат право да получат парично обезщетение. По тези въпроси се обърнете се към Здравната служба .
- ▶ Моля, имайте предвид: нарушения срещу разпоредена карантина могат да бъдат преследвани с парични санкции или лишаване от свобода.



### Къде можете да намерите надеждна и актуална информация?

Информация за новия коронавирус и за възможности за това как да се предпазим от него ще намерите при: Националната централа за информираността и здравното образование на:

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html>

Отговори на често задавани въпроси с трудово-правна тематика дава Министерството на труда и социалната политика тук:

<https://www.bmas.de/DE/Presse/Meldungen/2020/corona-virus-arbeitsrechtliche-auswirkungen.html>

Актуална оценка на риска и всеобхватна (специализирана) информация предлага Институт Роберт Кох тук:

[https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html)

Още информация за гражданите по темата за карантината можете да намерите на интернет страницата на Службата за бедствени положения тук:

[Съвети при домашна карантина](#)  
[КОВИД-19: съвети за родители](#)

Вашият партньор за контакт на място

Печат

Телефон \_\_\_\_\_  
Телефакс \_\_\_\_\_  
Имейл \_\_\_\_\_