Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

Ця інформація також доступна полегшеною мовою та іноземними мовами.

Поради щодо перебування на домашньому карантині або в ізоляції

Інформація та рекомендації щодо складних часів

Станом на: 18 лютого 2022 р.

Що таке домашній карантин або ізоляція?

Карантин або ізоляція потрібні для того, щоб коронавірус SARS-CoV-2, по можливості, не розповсюджувався далі.

На **карантині** мають залишатися люди, які, **можливо,** заразилися. Тих, хто вакцинувався чи перехворів, за певних обставин може бути звільнено від зобов'язання перебувати на карантині.

В **ізоляції** мають залишатись особи, в яких **підтверджено** зараження коронавірусом.

Але: велика кількість правил наразі діє однаково як для карантину, так і для ізоляції, і в повсякденному слововжитку часто говорять «карантин» зокрема й тоді, коли мова йде про ізоляцію.

Подивіться в місцевих ЗМІ чи в Інтернеті, які саме конкретні правила наразі діють у вашому місті чи у вашому окрузі. Існують правила, визначені місцевими департаментами охорони здоров'я, щодо того, хто та скільки має перебувати на карантині або в ізоляції, та коли можна припинити перебування на карантині чи в ізоляції, отримавши негативний результат тесту.

Більш детальну інформацію подано тут:

www.infektionsschutz.de/coronavirus/fragen-und-antworten/quarantaene-und-isolierung/

Важливо: ви заразилися коронавірусом? Тоді якнайшвидше повідомте про це людям, з якими ви контактували **впродовж двох останніх днів** до появи скарг або отримання позитивного результату тесту на коронавірус. У цьому вам допоможуть журнал контактів (Kontakttagebuch) і додаток Corona-Warn.

Яких правил слід дотримуватися під час карантину?

Під час домашнього карантину чи ізоляції по відношенню до вас діють певні **правила**:

- **Не залишайте** свого помешкання.
- **Не приймайте** відвідувачів.
- Слідкуйте за станом вашого здоров'я. Ведіть журнал, фіксуючи в ньому скарги, які можуть у вас з'явитися.

Також для запобігання розповсюдженню коронавірусу ви самі та члени вашої родини повинні дотримуватися різних правил поведінки та гігієни:

- Дотримуйтесь якнайбільшої дистанції по відношенню одне до одного.
- За можливості залишайтеся в різних приміщеннях і користуйтеся одними й тими ж приміщеннями в різний час — наприклад, для прийому їжі.
- Якщо ви змушені перебувати одночасно в одному приміщенні, за можливості надівайте маски.
- Регулярно й ретельно провітрюйте приміщення.
- Кашляйте й чхайте у згин ліктя та регулярно мийте руки.

Що робити, якщо з'явилися чи посилилися симптоми захворювання?

Якщо під час **домашнього карантину** у вас з'являться симптоми захворювання, зателефонуйте своєму лікарю чи до чергової медичної служби за телефоном 116 117. Вас поінформують щодо подальших дій, як-от проведення тесту на SARS-CoV-2. Зазвичай коронавірус має симптоми застуди, як-от кашляння, нежить, гарячка, утруднене дихання чи головний біль. Поставтеся до цих ознак серйозно, навіть якщо вони легкі.

Якщо під час **домашньої ізоляції** у вас з'являться чи посиляться симптоми захворювання та ви потребуватимете медичної допомоги, зателефонуйте своєму лікарю чи до чергової медичної служби за телефоном **116 117**.

Якщо ви потребуватимете медичної допомоги **через інше захворювання**, також телефонуйте своєму лікарю чи до чергової медичної служби за телефоном **116 117**. Під час телефонної розмови обов'язково повідомте про те, що перебуваєте на домашньому карантині чи в ізоляції.

В екстренних випадках, наприклад, у разі нестачі кисню, телефонуйте за номером екстренного виклику **112**.

Як мені забезпечити себе товарами щоденної необхідності?

Попросіть членів родини, друзів або сусідів допомогти вам і принести продукти харчування, ліки та інші товари щоденної необхідності. Краще за все для них буде залишити їх під дверима. Те саме стосується посилок. Якщо вам усе ж потрібно відчинити двері помешкання, обов'язково надівайте маску.

Просіть про допомогу для забезпечення вашого повсякденного життя, не вагаючись. У містах і громадах надають телефонні консультації та безкоштовну допомогу. Ознайомтеся з інформацією, що подана на сайтах вашого міста чи вашої спільноти.

Інші поради для сімей:

https://familienportal.de/familienportal/familienleistungen/corona/informationen-eltern

Більше порад щодо того, як пережити складні часи:

- Дуже доречним може стати впорядкований режим дня, наприклад, регулярні харчування та сон.
- Удома також можна й важливо рухатися, якщо ваш стан здоров'я це дозволяє. В Інтернеті можна знайти інструкції з виконання гімнастики чи вправ для розслаблення.
- Для підтримання психічного здоров'я важливо спілкуватися з друзями й родичами. Ви можете залишатися з ними на зв'язку, використовуючи для цього телефон чи інші засоби.
- Перебування на карантині чи в ізоляції може пригнічувати. Не вагайтеся, якщо відчуваєте потребу в своєчасній консультації, та телефонуйте до служби довіри чи іншої служби, що допомагає в кризових ситуаціях.

Як влаштувати все для карантину чи ізоляції з дітьми?

- Поясніть дитині ситуацію та поставтеся серйозно до страху та занепокоєння, які можуть виникнути. Так дитині легше буде сприйняти незвичні обмеження.
- Як для дітей, так і для дорослих стане корисним чіткий режим дня. Це стосується, наприклад, часу, коли всі збиратимуться разом, щоб поїсти чи погратися.
- Слідкуйте за тим, щоб діти та підлітки відвідували джерела інформації за віком і проводили достатньо часу не перед телевізором, комп'ютером чи смартфоном. Поради щодо того, чим зайнятися впродовж дня, подані тут: kindergesundheit-info.de.
- Ваша дитина також повинна мати можливість контактувати з друзями та родичами телефоном або через Інтернет. Це полегшить тимчасове перебування в ізоляції.
- Якщо стан здоров'я дитини дозволяє, попіклуйтеся про те, щоб вона достатньо рухалася. В Інтернеті є інструкції з виконання гімнастики в домашніх умовах та підказки щодо рухливих дитячих ігор у помешканні чи в саду, якщо такий є.
- Багато де є гарячі лінії, де телефоном надають відповіді на запитання щодо спільного перебування родичів.

Як мені поводити себе, якщо мене як контактну особу звільнено від зобов'язання перебувати на карантині?

Той, хто тісно контактував з особою, в якої виявився позитивний результат тесту на коронавірус, чи, наприклад, той, хто проживає в одному помешканні з особою, яка захворіла, зазвичай мусить залишатися на карантині.

Тих, хто вакцинувався чи перехворів, у певних випадках може бути звільнено від зобов'язання перебувати на карантині.

Якщо вас звільнено від карантину, ви однаково маєте дотримуватися певних правил поведінки:

- Зустрічайтеся з як можна меншою кількістю людей!
- Уникайте контактів із людьми з групи особливого ризику. Це люди, відносно яких ризик важкого перебігу захворювання COVID-19 є високим , яким не можна вакцинуватися та в яких, імовірно, у достатній мірі не сформувався захист після щеплення, як-от літні люди.
- Робіть тест на коронавірус, перш ніж зустрічатися з іншими людьми.
- Уважно слідкуйте за станом вашого здоров'я.
- За появи симптомів коронавірусу ізолюйтеся й негайно зателефонуйте лікарю чи до чергової медичної служби за номером 116 117.
- Також дотримуйтеся формули AHA+L+A: **A** — дотримання дистанції, **H** — дотримання правил гігієни, **A** — користування маскою, **L** — провітрювання, **A** — користування додатком Corona-Warn (перші літери німецьких слів).

Є запитання? Контакти BZgA:

0800 232 27 83
безкоштовна телефонна консультація в BZgA

facebook.com/bzga.de

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

Додаткова інформація також доступна полегшеною мовою та іноземними мовами.