

Информация по домашней изоляции / карантину

Правила поведения и меры гигиены

Вы имели контакт с лицом, инфицированным коронавирусом, или приехали из эпидемиологически неблагополучного региона. По этой причине вам была рекомендована или предписана отделом здравоохранения домашняя изоляция (карантин).

В этой памятке вы найдете указания относительно того, какие меры вам следует принять и как вам следует себя вести. Вы узнаете о том, как защитить вашу семью или других людей, вступающих с вами в контакт.

Пожалуйста, соблюдайте эти правила поведения!

Не посещайте врача или больницу без предварительной договоренности по телефону!!!

По состоянию на: март 2020 / 02

Подробнее

Более подробную информацию по коронавирусной инфекции (COVID-19) вы найдете на веб-сайте Института им. Роберта Коха:

www.rki.de

https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste.html

Или на веб-сайте Федерального центра медицинского просвещения (BzgA):

www.infektionsschutz.de

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-2019-ncov.html>

Контактный номер для мониторинга состояния здоровья (сообщений о симптомах заболевания)

Понедельник – пятница (в часы работы)

Тел. 07222 381-2300 или

тел. 07222 381-0

Администрация района Раштатт
Отдел здравоохранения
Am Schlossplatz 5 | 76437 Rastatt (Раштатт, Германия)
Тел. 07222 381-2300 или 07222 381-0
Факс 07222 381-2398
amt23@landkreis-rastatt.de

www.landkreis-rastatt.de

LANDKREIS
RASTATT



Домашняя изоляция / карантин

Важная информация

Администрация района Раштатт
Отдел здравоохранения

Изоляция/карантин

Если вам был предписан или рекомендован домашний карантин, соблюдайте следующие правила:

- Строгое пространственное разделение лиц, имевших контакт с инфицированными коронавирусом, и других проживающих в доме лиц
- Нахождение (в особенности во время сна) в отдельных зонах/комнатах, по возможности пользование разными ванными комнатами / туалетами
- При совместном использовании помещений необходимо строго соблюдать правила личной гигиены. Покидая зону изоляции / комнату люди, имевшие контакт с инфицированными коронавирусом, должны тщательно дезинфицировать руки средством для дезинфекции рук («ограниченно вирулицидным» или «вирулицидным»)
- Тщательная очистка поверхностей и предметов, с которыми контактировало находящееся на карантине/изоляции лицо (например, дверные ручки, телефон, стол, кухонные рабочие поверхности, туалет и т. д.), при помощи подходящего дезинфицирующего средства или раствора хлорного очистителя
- Необходимо избегать контактов с проживающими в одном с вами доме (квартире) лицами, в особенности близких контактов (поцелуи, объятия, рукопожатия и т. д.)
- **Визиты к вам других лиц запрещены!**
- **Вы не должны покидать дом/квартиру, даже на несколько минут**
- Исключения из этого правила возможны только с разрешения отдела здравоохранения
- О длительности карантина вас проинформирует отдел здравоохранения

Правила гигиены

Обязательно соблюдайте следующие правила гигиены:

Гигиена рук

Регулярно и тщательно мойте руки с мылом, прежде всего после посещения туалета, после того, как вы покашливали или чихнули, а также перед едой. Пользуйтесь «ограниченно вирулицидным» или «вирулицидным» средством для дезинфекции рук.

Кашель и чихание

Никогда не кашляйте и не чихайте, совсем не прикрываясь или прикрываясь ладонью. Используйте для этого локоть согнутой руки или бумажную салфетку. Выбрасывайте бумажные салфетки после первого использования в находящееся в помещении для изоляции мусорное ведро с пластиковым мешком и крышкой. Всегда мойте или дезинфицируйте после этого руки.

Очистка поверхностей

Вы можете выполнять очистку/дезинфекцию поверхностей и дверных ручек с помощью дезинфицирующего средства для поверхностей с 70%-ным содержанием спирта или раствора, состоящего из 1 л воды и 20 мл хлорного очистителя. Соблюдайте указания производителей продуктов.

Соблюдайте дистанцию!

Соблюдайте дистанцию от других людей, это лучшая защита от заражения! Не пожимайте рук, не обнимайтесь и не целуйтесь!

Другие указания

Как можно чаще меняйте полотенца и тряпки. Стирайте белье при температуре воды не менее 60 °С, лучше 90 °С. Регулярно проветривайте помещения. Мойте использованную посуду при температуре воды не менее 60 °С в посудомоечной машине.

Мониторинг состояния здоровья

Мониторинг состояния здоровья — что это значит?

Отдел здравоохранения осуществляет мониторинг состояния вашего здоровья во время карантина. Как правило, оно составляет 14 дней с момента контакта с инфицированным лицом.

Ежедневно контролируйте ваше самочувствие!

Немедленно сообщайте о появлении одного из следующих симптомов:

- кашель
- насморк
- боль в горле
- затрудненное дыхание
- охриплость
- головная боль
- боли в животе, понос, рвота
- боли в конечностях или в мышцах
- усталость / болезненное самочувствие
- жар / повышенная температура
- потливость, озноб

Даже если у вас нет жалоб, все равно свяжитесь с отделом здравоохранения в последний день карантина по электронной почте или по телефону.