



# для ПАЦИЕНТОВ и ИХ БЛИЗКИХ

## Домашняя изоляция при подтвержденном заболевании COVID-19

### ДОМАШНЯЯ ИЗОЛЯЦИЯ

У Вас диагностирован COVID-19 на данный момент с момент легкими симптомами заболевания. Поэтому для Вас назначена домашняя изоляция. Эта мера необходима для предотвращения распространения нового коронавируса.

Этот вирус легко передается, а заболевание COVID-19 может протекать в очень тяжелой форме.

В случае **ухудшения** вашего состояния незамедлительно поставьте в известность своего семейного врача.



Люди, которые проживают вместе с Вами в одном домохозяйстве и во время изоляции остаются дома, должны быть здоровы и не иметь сопутствующих заболеваний.

**Лица, входящие в группу риска, по возможности не должны находиться с Вами в одном домохозяйстве:**



- это лица со сниженным иммунитетом,
- с хроническими заболеваниями
- или лица пожилого возраста.

### Контакт с членами Вашего домохозяйства

#### Сократить до минимума

- ▶ По возможности Вы должны контактировать только с теми членами домохозяйства, в помощи которых Вы нуждаетесь.
- ▶ При общении Вы и Ваши близкие должны соблюдать дистанцию 1,5 м и надевать медицинскую маску.
- ▶ Все остальные люди не должны находиться в одной комнате с Вами. Лучше всего, если они будут в другом помещении (здании).



### Контакты с другими людьми

- ▶ Следует избегать личных контактов, например, с почтальонами, курьерами, соседями, друзьями, знакомыми.
- ▶ Курьерам необходимо дать знать, чтобы они оставляли заказы перед входом в дом/квартиру.
- ▶ Если контакта избежать невозможно, надевайте медицинскую маску и держитесь как можно дальше от других людей.



### Размещение в квартире



- ▶ По возможности Вы должны находиться в своей комнате отдельно от других людей.
- ▶ Обеспечьте регулярное проветривание всех комнат.
- ▶ Не используйте кухню, коридор, ванную комнату и другие помещения общего пользования чаще, чем это действительно необходимо.
- ▶ Вы и Ваши близкие по возможности должны принимать пищу в разное время и в разных комнатах.

### ГИГИЕНА

#### Респираторный этикет

- ▶ Держитесь на максимально возможном расстоянии от других людей (не менее 1,5 м).
- ▶ Отворачивайтесь, когда Вы кашляете и чихаете.
- ▶ Чтобы обезопасить других, кашляйте и чихайте в сгиб локтя или в одноразовую салфетку и сразу же выбрасывайте ее в мусорное ведро с крышкой.



#### Соблюдайте правила гигиены рук

- ▶ Откажитесь от рукопожатий.
- ▶ Регулярно и тщательно мойте руки с мылом, особенно после сморкания, чихания или кашля. Это позволит практически полностью удалить возбудителей заболевания.
- ▶ Мойте руки с мылом не менее 20–30 секунд
  - перед и после контактом с другими людьми,
  - перед приготовлением пищи,
  - перед едой,
  - после посещения туалета,
  - всегда, когда руки заметно грязные,
  - после каждого контакта с больным или его непосредственным окружением.



- ▶ При отсутствии видимых загрязнений можно использовать дезинфицирующие средства для рук на спиртовой основе, которые совместимы с кожей. Обращайте внимание на следующую маркировку:

- „begrenzt viruzid“ ИЛИ
- „begrenzt viruzid PLUS“ ИЛИ
- „viruzid“



#### Соблюдайте указания по технике безопасности.



ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И ИХ БЛИЗКИХ

## Инструкции по домашней изоляции при подтвержденном заболевании COVID-19

- ▶ Используйте одноразовые полотенца для рук или заменяйте полотенца, как только они становятся влажными.
- ▶ Здоровые и больные должны пользоваться разными полотенцами.
- ▶ Следите за тем, чтобы каждый член домохозяйства пользовался только своим личным полотенцем.


### УБОРКА

#### Уборка и дезинфекция


- ▶ Очищайте поверхности, к которым часто прикасаются (прикроватные тумбочки, каркасы кроватей, смартфоны, планшеты и т. п.), **не реже одного раза в день**.
- ▶ Очищайте поверхности в ванной комнате и туалете **несколько раз в день**.
- ▶ Используйте стандартное бытовое средство для уборки жилых помещений и, при необходимости, дезинфицирующее средство для поверхности. При использовании последнего, обратите внимание на следующие обозначения:
  - „begrenzt viruzid“ ИЛИ
  - „begrenzt viruzid PLUS“ ИЛИ
  - „viruzid“

Соблюдайте указания по технике безопасности.

#### Белье

- ▶ Стирайте белье больного при температуре не ниже 60°C! 
- ▶ Собирайте белье больного в отдельный мешок для белья.
- ▶ Не трясите белье. Избегайте прямого контакта кожи и одежды с зараженными материалами.
- ▶ Используйте обычные универсальные средства для стирки и обеспечьте тщательную сушку.

### УТИЛИЗАЦИЯ ОТХОДОВ

- ▶ Мешок для мусора, который образуется в результате жизнедеятельности больного (салфетки и т. п.), должен храниться в запираемом контейнере в комнате, в которой находится больной. 
- ▶ Завяжите мешок для мусора и утилизируйте его с остальным мусором.

### ЖАЛОБЫ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

#### При ухудшение самочувствия





Амбулаторный врач и уполномоченный орган здравоохранения должны заранее вместе с Вами обсудить, с кем Вы можете связаться в экстренном случае (например, при ухудшении самочувствия) в том числе вне рабочего времени.

#### Члены домохозяйства и симптомы заболевания

Все члены домохозяйства считаются как близкие контакты и должны находиться на домашнем карантине. Исключение составляют лица, прошедшие полный курс вакцинации и лица перенесшие SARS-CoV-2 инфекцию менее 6 месяцев назад.

Они должны в течение до 14 дней после последнего контакта с изолированным пациентом с COVID-19 или после прекращения его изоляции<sup>1</sup>

- ▶ самостоятельно следить за симптомами болезни, 
- ▶ точно документировать симптомы болезни (см. [www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen](http://www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen)).

При возникновении жалоб, которые могут свидетельствовать об инфицировании SARS-CoV-2 (повышенная температура, кашель и т. д.), они считаются **подозреваемыми в заболевании**. В таком случае требуется срочное уточнение диагноза. 

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

**Robert Koch-Institut**  
(Институт имени Роберта Коха)  
[www.rki.de/covid-19](http://www.rki.de/covid-19)

**Федеральный центр**  
**медицинского просвещения**  
(BZgA)  
[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)



Перевод выполнен Федеральным центром медицинского просвещения (BZgA).

Издатель: Robert Koch-Institut, Berlin  
Редакция: ZBS 7 – Strategie und Einsatz, Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene  
Графика: [www.goebel-groener.de](http://www.goebel-groener.de)  
Заглавное фото: Gina Sanders – stock.adobe.com  
Печать: RKI-Hausdruckerei



Robert Koch-Institut (Институт имени Роберта Коха) — это федеральный институт Федерального министерства здравоохранения Германии.

<sup>1</sup> в зависимости от того, какое событие наступит первым, см. [www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen](http://www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen)