



ახალი კორონავირუსი

თარიღი: 3.4.2020

# ასე დავიცავთ თავს

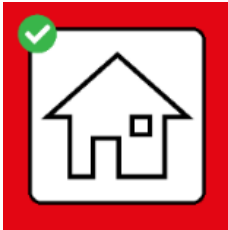


## საინფორმაციო ცნობარი

მნიშვნელოვანი ინფორმაცია ახალი კორონავირუსის, ქცევის და ჰიგიენის წესების შესახებ.

## როგორ მოვიქცეთ?

დარჩით სახლში. გადაარჩინეთ სიცოცხლე.



შემდეგი გამონაკლისების გარდა:

- როცა სახლიდან მუშაობა შეუძლებელია და სამსახურში უნდა მიხვიდეთ.
- დამსაქმებელი ვალდებულია დაიცვას თანამშრომლები.
- სურსათის შეძენის აუცილებლობისა.
- ექიმთან ვიზიტის ან/და აფთიაქში წასვლის აუცილებლობისა.
- სხვა ადამიანებისთვის დახმარების გაწევის აუცილებლობისა.

65 წელს გადაცილებული ხართ ან სხვა დაავადება გაქვთ?

ამ შემთხვევაში სასწრაფოდ გირჩევთ სახლში დარჩენას!

დასაშვებია მხოლოდ ერთი გამონაკლისი: ექიმთან ვიზიტის საჭიროება.

მუდმივად დაიცავით ქცევის და ჰიგიენის წესები.



დაიცავით დისტანცია.



საფუძვლიანად დაიბანეთ ხელები.



თავი არიდეთ ხელის ჩამორთმევას.



დაახველეთ და დააცემინეთ ცხვირსახოცში ან მოხრილ მკლავში.



ექიმთან ან სასწრაფო სამედიცინო მიღებაზე გამოცხადდით მხოლოდ წინასწარი სატელეფონო შეთანხმებით.

# ხშირად დასმული კითხვები და პასუხები ახალი კორონავირუსის შესახებ.

## დაინფიცირება და საფრთხეები

შვეიცარია უაღრესად სახიფათო ვითარებაშია. ახალი კორონავირუსით დაინფიცირების შემთხვევები სწრაფად მატულობს. ავადდება ბევრი ადამიანი. ზოგიერთ დაავადებულს მხოლოდ მსუბუქი სიმპტომები აღენიშნება. ამის მიუხედავად, ისინი გადამდები არიან. დაავადება შეიძლება სიცოცხლისთვის სახიფათო იყოს. აგრეთვე არსებობენ განსაკუთრებული რისკის ქვეშ მყოფი ადამიანები. ისინი მძიმედ მიმდინარე დაავადების მაღალ რისკს გულისხმობენ.

## რატომ არის ჰიგიენის და ქვევის წესების დაცვა ამგვარად მნიშვნელოვანი?

ახალი კორონავირუსი ახალი ვირუსია, რომლის წინააღმდეგაც ადამიანებს იმუნიტეტი ჯერ არ გამოუშუშავებიათ. ის შეიძლება მრავალი ადამიანის დაინფიცირების და ავადმყოფობის მიზეზი გახდეს. ამიტომაც ახალი კორონავირუსის გავრცელება შეძლებისდაგვარად უნდა შევანელოთ. მძიმედ დაავადებისგან, განსაკუთრებით, მაღალი რისკს გულისხმობს წარმომადგენლები უნდა დავიცვათ, მათ შორის, 65 წლის ასაკს გადაცილებული და სხვა დაავადებებით დაავადებული ადამიანები. ეს დაავადებებია:

- სისხლის მაღალი წნევა,
- დიაბეტი,
- გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები,
- სასუნთქი გზების ქრონიკული დაავადებები,
- კიბო და
- იმუნური სისტემის დამაქვეითებელი დაავადებები და თერაპიები.

ქვევის და ჰიგიენის წესების დაცვით ამ ადამიანებსაც უკეთესად დავიცავთ. გარდა ამისა, ხელს შევუწყობთ ჯანდაცვის დაწესებულებებში მძიმე ავადმყოფების მომავალშიც საუკეთესოდ უზრუნველყოფას, რადგანაც ინტენსიურ განყოფილებებში სამედიცინო ოთახების და სასუნთქი აპარატების რაოდენობა შეზღუდულია.

## როგორ ვრცელდება ახალი კორონავირუსი?

ახალი კორონავირუსი უმეტესწილად მჭიდრო და ხანგრძლივი კონტაქტით გადადის: დაავადებულ პირთან მეტრზე ნაკლები დისტანციის დაცვის შემთხვევაში.

## ინფიცირება ხდება

- **ჰაერწვეთოვანი გზით:** დაავადებულის მიერ **დაცემინებისას ან დახველებისას** შესაძლოა, ვირუსი სხვა ადამიანის ცხვირის, პირის ან თვალის ლორწოვან გარსზე მოხვდეს.
- **ხელებით:** ხელებისას და დაცემინებისას გადამდები წვეთები ხელებზე მოხვდება. ან შესაძლოა, ხელი ვირუსიან ზედაპირს შეეხოს. პირზე, ცხვირზე ან თვალებზე შეხებით ვირუსი გადაეცემა.

## როდის არის ვირუსი გადამდები?

გაითვალისწინეთ: ახალი კორონავირუსით დაავადებული ხანგრძლივი დროის განმავლობაში წარმოადგეს ვირუსის გადადების საშიშროებას. კონკრეტულად:

- სიმპტომების დაწყებამდე უკვე ერთი დღით ადრე – ანუ, ინფიცირების შენიშვნამდე.
- დაავადება განსაკუთრებით გადამდებია სიმპტომების არსებობის შემთხვევაში.
- სრულიად გამოჯანმრთელების შეგრძნებიდან არანაკლებ, **48 საათის განმავლობაში**. ამიტომაც მომავალშიც დაიცავით დისტანცია და რეგულარულად დაიბანეთ ხელები საპნით. სიმპტომები, დიაგნოზი და მკურნალობა.

## მოქცევით ისე, თითქოს უკვე ინფიცირებული ხართ!

- დარჩით სახლში.
- ხშირად და საფუძვლიანად დაიბანეთ ხელები საპნით.
- საჭიროების შემთხვევაში თუ გარეთ გასვლა გიწევთ: შეინარჩუნეთ არანაკლებ 2 მეტრი მანძილი თქვენსა და სხვა ადამიანებს შორის.
- მოერიდეთ ხალხმრავალ შეკრებებს.
- არ შეიკრიბოთ 5 ადამიანზე მეტი.
- მცირე ჯგუფში ყოფნის დროსაც შეინარჩუნეთ არანაკლებ 2 მეტრი მანძილი თქვენსა და სხვა ადამიანებს შორის.
- ექიმთან ან სასწრაფო სამედიცინო მიღებაზე გამოცხადდით მხოლოდ წინასწარი სატელეფონო შეთანხმებით.

## სიმპტომები, დიაგნოზი და მკურნალობა

### რა სახის სიმპტომები ახლავს ახალი კორონავირუსით დაავადებას?

გავრცელებულია შემდეგი სიმპტომები:

- ხველება (უმეტესწილად მშრალი)
- ყელის ტკივილი
- ქოშინი
- სიცხე, სიცხის შეგრძნება
- კუნთების ტკივილი

იშვიათია:

- თავის ტკივილი
- კუჭ-ნაწლავის დაავადებათა სიმპტომები
- ყნოსვის და / ან გემოვნების დაკარგვა
- თვალის ლორწოვანი გარსის ანთება
- სურდო

სიმპტომები სხვადასხვა სიმძიმით ვლინდება, და შესაძლოა, რომ მსუბუქი ფორმითაც გამოვლინდეს. აგრეთვე შესაძლებელია გართულება, მაგალითად, ფილტვების ანთება.

სიმპტომების მქონე ყველა ადამიანს ახალ კორონავირუსზე არ ვსინჯავთ. მაგრამ თუ ზემოთ აღწერილი გავრცელებული სიმპტომებიდან ერთი ან რამდენიმე გაწუხებთ, დიდი ვარაუდით ახალი კორონავირუსით ხართ დაავადებული.

### როგორ მკურნალობენ ახალი კორონავირუსით დაავადებულებს?

მკურნალობა სიმპტომების შემსუბუქებით შემოიფარგლება. დაავადებულები სხვების დაცვის მიზნით იზოლაციაში მოთავსდებიან. მძიმედ დაავადების შემთხვევაში უმეტესწილად საჭიროა ინტენსიურ განყოფილებაში მკურნალობა. გარკვეულ შემთხვევებში ხელოვნური სუნთქვა გარდაუვალი იქნება.

### როგორ მოვიქცე, თუ სიმპტომები მაქვს?

წაიკითხეთ «თვითიზოლაციის» (გერმანულად: «Selbst-Isolation») წესები შემდეგ გვერდებზე [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus/](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus/) / [www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus/](http://www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus/) / [www.ufsp.admin.ch/nouvo-coronavirus/](http://www.ufsp.admin.ch/nouvo-coronavirus/) და ეს წესები მკაცრად დაიცავით. თუ არსებულ ენებზე წესებს ვერ გაიგებთ, მათი ახსნა სხვას სთხოვეთ.

თუ სიმპტომები გაწუხებთ, ეს მნიშვნელოვანი მოთხოვნები აუცილებლად დაუყოვნებლივ უნდა შეასრულოთ:

- დარჩით ოთახში და დაკეტეთ კარი. ოთახი რეგულარულად გაანიავეთ.
- ერიდეთ სხვებთან კონტაქტს.
- მკაცრად დაიცავით ჰიგიენის წესები.
- სახლიდან გადით სიმპტომების გაქრობიდან მინიმუმ, 48 საათის შემდეგ, თუმცა სიმპტომების წარმოქმნიდან არანაკლებ, 10 დღე უნდა იყოს გასული.

თუ 65 წელს გადაცილებული ხართ ან სხვა დაავადება გაწუხებთ, აუცილებლად გაითვალისწინეთ: თუ გავრცელებული სიმპტომებიდან ერთი ან რამდენიმე გაწუხებთ დაუყოვნებლივ დაურეკეთ ოჯახის ექიმს, აგრეთვე შაბათ-კვირას.

თუ 65 წელზე ახალგაზრდა ხართ და სხვა დაავადება არ გაწუხებთ: დაურეკეთ ექიმს ჯანმრთელობის მდგომარეობის გაუარესების შემთხვევაში, განსაკუთრებით, სუნთქვის გართულებისას.

როგორ მივიქცე კორონავირუსის სიმპტომების მატარებელ პირთან კონტაქტის შემთხვევაში?

დაფიქრდით:

- 1) თუ ცხოვრობთ პირთან ერთად, რომელსაც გავრცელებული სიმპტომებიდან ერთი ან რამდენიმე აწუხებს?
- 2) ან ინტიმური კონტაქტი (მაგალითად, გადახვევა, კოცნა) გქონდათ პირთან, რომელსაც კონტაქტიდან 24 საათის შემდეგ გავრცელებული სიმპტომებიდან ერთი ან რამდენიმე განუვითარდა?

უპასუხეთ 1-ელ ან 2-ე პუნქტს დადებითად? მაშინ, სავარაუდოდ, დაინფიცირდით. ახლა მნიშვნელოვანია, რომ ვირუსი არავის გადასდეთ.

წაკითხეთ «თვით-კარანტინის» (გერმანულად: «Selbst-Quarantäne») წესები შემდეგ გვერდებზე [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus/](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus/) / [www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus/](http://www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus/) / [www.ufsp.admin.ch/nouveau-coronavirus/](http://www.ufsp.admin.ch/nouveau-coronavirus/) და ეს წესები მკაცრად დაიცავით. თუ არსებულ ენებზე წესებს ვერ გაიგებთ, მათი ახსნა სხვას სთხოვეთ.

ეს მნიშვნელოვანი მოთხოვნები კი ახლა აუცილებლად უნდა შევასრულოთ:

რომლებიც დაინფიცირების შემთხვევაში კი ახლა აუცილებლად უნდა განახორციელოთ:

- დარჩით 10 დღე სახლში.
- ერიდეთ სხვებთან კონტაქტს. ერთადერთი გამონაკლისი: პირები, რომლებიც თქვენთან ერთად ცხოვრობენ და აგრეთვე კარანტინში იმყოფებიან.
- ოჯახს ან მეგობრებს აუცილებელი ნივთების მოტანა სთხოვეთ.
- მკაცრად დაიცავით ჰიგიენის წესები.

ამ დროის განმავლობაში სიმპტომების განვითარების შემთხვევაში დაიცავით «როგორ მოვიქცე, თუ სიმპტომები მაქვს»-თავში ჩამოთვლილი ყოველი წესი.

**თუ გაქვთ ჩივილები, თავს შეუძლოდ გრძნობთ ან გაქვთ სიმპტომები, რომელიც ახალ კორონავირუსთან დაკავშირებული არ არის?**

ჯანმთელობასთან დაკავშირებულ ჩივილებს, დაავადებებს და სიმპტომებს, რომლებიც ახალ კორონავირუსთან დაკავშირებული არ არიან, ასევე ყურადღებით უნდა მოეკიდოთ და იმკურნალოთ. ისარგებლეთ დახმარებით და ნუ დააყოვნებთ: დაუკავშირდით ექიმს ტელეფონით.

## დამატებითი ინფორმაცია

5 პირზე მეტის შეკრება აკრძალულია.

ფედერალურმა საბჭომ 2020 წლის 20 მარტს 5 პირზე მეტის საჯაროდ შეკრება აკრძალა. საჯარო სივრცედ ითვლება საჯარო ადგილები, სასაერო ბილიკები, პარკები და მსგავსი ადგილები. სხვებთან შეხვედრისას ერთმანეთთან 2 მეტრზე მეტი დისტანცია უნდა დაიცვათ. წესის არ დაცვა ფულად ჯარიმას გამოიწვევს. გარდა ამისა, ეს ეხება ყველა ასაკობრივი ჯგუფის წარმომადგენელს: დაიცავით ფედერალური საბჭოს აკრძალვები და ყველა რეკომენდაცია. დაიცავით თავი და ნუ დაინფიცირებთ სხვას!

### შეიძლება მეგობრებთან შეხვედრა?

**ზოგადად ითვლება: დარჩით სახლში.** განსაკუთრებით, თუ ავადმყოფი და 65 წელს გადაცილებული ხართ, გადით ბინიდან მხოლოდ გამონაკლის შემთხვევებში.

**ხუთ ადამიანზე მეტის შეკრება საჯარო სივრცეში აკრძალულია. ეს მოთხოვნა შედარებით დიდ ოჯახებსაც და სახლის ბინადრებსაც ეხება.** მოთხოვნის არ დაცვის შემთხვევაში პოლიცია ფულად ჯარიმას დაგაკისრებთ.

ხუთი ან ნაკლები პირის შეკრებისას არანაკლებ, 2 მეტრიანი დისტანცია უნდა დაიცვათ. ამისდა მიუხედავად, რა თქმა უნდა, დედას უფლება აქვს, შვილს ხელი მოკიდოს ან მამაკაცს უფლება აქვს, გადაადგილების უნარშეზღუდულ ცოლს სეირნობისას ხელი წააშველოს.

საზოგადოებრივი კონტაქტები აბსოლუტურ მინიმუმზე დაიყვანეთ. ამით, მაგალითად იგულისხმება:

- თანამშრომლებთან ერთად სამსახურის შემდეგ დასალევად შეხვედრის აკრძალვა.
- კერძო წვეულებების აკრძალვა
- მეგობრებთან საფეხბურთო მატჩის აკრძალვა
- ბავშვების დახადების დღის წვეულებაზე მიპატიჟების აკრძალვა

არ მიხვიდეთ შეკრებაზე, სადაც ხუთზე მეტი პირია და აუცილებლად დაიცავით არანაკლებ 2 მეტრიანი დისტანცია და ჰიგიენის და ქცევის წესები.

### როგორ მოვიქცე, თუ საავადმყოფოში ჩემს ენაზე ვერ მესაუბრებიან და ჩემი არ არ ესმით?

თავიდანვე მოითხოვეთ თარჯიმანი. არსებობს თარჯიმნის სატელეფონო მომსახურება. პროფესიონალი თარჯიმნების მომსახურებისას ოჯახის წევრთა თარჯიმნად მოყვანა აღარ დაგჭირდებათ და ამით მათი დაინფიცირების საფრთხეს შეამცირებთ. სამედიცინო მომსახურებისას ურთიერთგაგების უფლება გაქვთ.

### სახლში უნდა დარჩეთ და სურსათი ან წამლები გჭირდებათ? ან დახმარების გაწევა გასურთ?

დაუკვირდით თქვენს გარშემო მყოფებს:

- შეგიძლიათ, ვინმეს დახმარება სთხოვოთ?
- ან შეგიძლიათ, ვინმეს დახმარება შესთავაზოთ?

დამატებითი შესაძლებლობები:

- მიმართეთ თქვენი დასახლების თვითმმართველობას
- გამოიყენეთ «Five up»-აპლიკაცია
- გაეცანით შემდეგ ვებგვერდს [www.hilf-jetzt.ch](http://www.hilf-jetzt.ch) / [www.aide-maintenant.ch](http://www.aide-maintenant.ch)

ამ შემთხვევაშიც ვალდებული ხართ, მუდმივად განახორციელოთ და დაიცვათ ქცევის და ჰიგიენის წესები.

### თუ გყავთ შვილები?

ნუ მიანდობთ ბავშვებზე ზრუნვას ბებია-ბაბუებს ან რისკჯგუფში მყოფ პირებს. **ხუთ ბავშვზე მეტს** ერთად თამაშის უფლება არ მისცეთ, ბავშვების ჯგუფები არ დაშალოთ; რაც ნიშნავს, რომ ერთმანეთთან თამაშის უფლება ერთი და იგივე ბავშვს აქვს. ბავშვების თამაშისას დიდები ერთმანეთს ჯგუფურად არ უნდა შეხვდნენ.

### ნერვიულობთ ან მოსაუბრე გჭირდებათ?

აქ იხილავთ ინფორმაციას:

- ვებ-გვერდზე [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch) / [www.როგორ ამოვისუნთქო.გვ](http://www.როგორ ამოვისუნთქო.გვ) / [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch) / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch) / [www.ფსიქიკური ჯანმრთელობა.გვ](http://www.ფსიქიკური ჯანმრთელობა.გვ)
- სატელეფონო კონსულტაციის ნომერი 143 (Die Dargebotene Hand/დახმარების ხელი)

## სახლში საფრთხე გემუქრებათ? საჭიროებთ დახმარებას ან მფარველობას?

- ვებ-გვერდზე [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) / [www.aiuto-alle-vittime.ch/](http://www.aiuto-alle-vittime.ch/) (www.ძალადობის მსხვერპლთა და დაზარალებულთა დახმარება.გვ) ანონიმური კონსულტაციების და ტელეფონის ნომრებს და ვებ-ფოსტის მისამართებს მოიძიებთ შვეიცარიის მთელ ტერიტორიაზე.
- **სასწრაფო დახმარების საჭიროების შემთხვევაში დაუკავშირდით პოლიციას:** ტელეფონის ნომერი **117**

დამატებითი მნიშვნელოვანი ტელეფონის ნომრები:

- **სამედიცინო დახმარების გამოძახება** (სასწრაფო დახმარების მანქანა) **144: მოქმედებს** შვეიცარიის მთელ ტერიტორიაზე და 24 საათის განმავლობაში ყველა სამედიცინო გადაუდებელ დახმარებას გაგიწევთ.
- **ინფოხაზი** ახალი კორონავირუსის შესახებ: ტელეფონის ნომერზე **058 463 00 00** ახალი კორონავირუსის შესახებ შეკითხვებზე გიპასუხებენ.
- **თუ ოჯახის ექიმი არ გყავთ: Medgate/მედეგითი** ტელეფონის ნომერზე 0844 0844 911 24 საათის ყოველ დღე (7 დღე)ს, წელიწადში 365 დღე მოგემსახურებათ.

## როგორ დავიცვათ თავი სამსახურში.

შვეიცარიამ ფუნქციონირება უნდა განაგრძოს. შეძლებისდაგვარად იმუშავეთ სახლიდან გამოუსვლელად. თუ მშენებლობაზე, საცალო ვაჭრობაში ან საწარმოო ობიექტში მუშაობთ, დაიცავით ქცევის და ჰიგიენის წესები. ფედერაციის მიერ განკარგული ჰიგიენის და დისტანციის წესების დაცვა დამსაქმებლებსაც ევალებათ. ამისთვის, თანამშრომელთა უსაფრთხოების მიზნით უნდა გატარდეს სათანადო საორგანიზაციო და ტექნიკური ღონისძიებები. ამ ღონისძიებების არ ან ვერ განმახორციელებელ საწარმოებს დახურვა ემუქრებათ.

## მადლობა, რომ ჩვენ ქვეყანას ემსახურებით.

## რა არის ახალი კორონავირუსი?

### რა არის სარს-კოვ-2 და რა არის კოვიდ-19?

ახალი კორონავირუსი 2019 წლის ბოლოს ჩინეთის ცენტრალურ ქალაქ ვუჰანში ფილტვების ანთების უჩვეულო სიხშირის გამო გამოაშკარავდა. ვირუსს ეწოდა SARS-CoV-2 და განეკუთვნება იმავე პათოგენთა ოჯახს, როგორც «ახლო აღმოსავლეთის რესპირატორული სინდრომი» MERS და «მძიმე მწვავე რესპირატორული სინდრომი» SARS.

ახალი კორონავირუსით გამოწვეულ დაავადებას ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციამ 2020 წლის 11. თებერვალს ოფიციალური სახელი უწოდა: კოვიდ-19/COVID-19, ანუ «coronavirus disease 2019» ან გერმანულად «Coronavirus-Krankheit 2019».

ამჟამად არსებული ინფორმაციით დგინდება, რომ ადამიანებს ვირუსი ცხოველებისგან გადაედო და ახლა ის ადამიანიდან ადამიანზე ვრცელდება. დაავადების წარმოშობის საწყისი წყარო, სავარაუდოდ, ქალაქ ვუჰანში არსებული თევზებისა და ცოველების ბაზარია, რომელიც ჩინურმა უწყებებმა ამასობაში დახურეს.

დამატებითი ინფორმაცია: [www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)

[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus)

(გერმანულ, ფრანგულ, იტალიურ, ინგლისურ ენებზე)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Federal Office of Public Health FOPH