

**Лист учета данных**  
(Datenerfassungsbogen)  
Русский / Russisch

**Личные данные инфицированного лица**

<b>Фамилия, имя</b>		Дата рождения:
Адрес (улица, № дома, почтовый индекс, город)		
другое местонахождение	<input type="checkbox"/> нет <input type="checkbox"/> да, адрес:	
Номер телефона / мобильного телефона		
Другие номера телефонов / контактное лицо		
Эл. адрес		
Форма проживания	<input type="checkbox"/> дом/квартира <input type="checkbox"/> общежитие/совместное проживание <input type="checkbox"/> дом попечительства (дом инвалидов, дом престарелых и проч.) <input type="checkbox"/> детский - молодежный дом <input type="checkbox"/> бездомный <input type="checkbox"/> другие формы проживания:	
Деятельность	<input type="checkbox"/> не работающий <input type="checkbox"/> учебно-образовательная служба <input type="checkbox"/> персонал лаборатории <input type="checkbox"/> медицинское учреждение (практика, клиника, дом попечительства и т. д.) <input type="checkbox"/> пожарная бригада/полиция <input type="checkbox"/> совместное проживание/общежитие <input type="checkbox"/> городская коммунальная служба/общественный транспорт/похоронное бюро/управление по вопросам правопорядка <input type="checkbox"/> гостиница/ресторан/культурно-досуговое учреждение  Род занятий:  Последний рабочий день:	
Работодатель	Фамилия: Адрес: Номер телефона: Эл. адрес:  Другие работодатели:	
Общественные учреждения	Посещение <input type="checkbox"/> ясли <input type="checkbox"/> детский сад <input type="checkbox"/> школа <input type="checkbox"/> прочие учреждения:  Адрес:  Номер телефона: Эл. адрес:	








**Пожалуйста, заполните этот лист и пошлите его по адресу: [corona-ip@muenchen.de](mailto:corona-ip@muenchen.de)**

Пожалуйста, запишите сюда всех контактных лиц, о которых нет данных.

Пожалуйста, в этом случае дайте всю информацию о контактной ситуации (дата, время, адрес, данные контактного лица...):



# Амбулаторная памятка для инфицированных COVID-19 и SARS-CoV-2

(Merkblatt für COVID-19 und mit SARS-CoV-2 infizierte Personen im ambulanten Bereich)  
Русский / Russisch

Вы были положительно тестированы на вирус SARS-CoV-2, вирус, который вызывает заболевание COVID-19. Для того, чтобы избежать заражения других лиц, департаментом здравоохранения на основании Закона о защите от инфекционных болезней (IfSG) вам был предписан домашний карантин.

## Как вы себя чувствуете при заболевании COVID-19?

Заражение вирусом SARS-CoV-2 может привести к заболеванию COVID-19. Это заболевание может протекать с различными симптомами, как правило, в дополнение к общему состоянию болезни и слабости, имеются такие простудные симптомы, как кашель, лихорадка, насморк и потеря обоняния и вкусовых ощущений. Люди с ослабленной иммунной системой или хроническими заболеваниями особенно подвержены риску развития тяжелых форм. Бывает также, что заболевание протекает без симптомов, но эти люди могут заразить других людей.

## Что необходимо учитывать в период домашнего карантина?

- Вы должны так долго оставаться в домашнем карантине, пока имеется риск заражения других людей. Как правило, этот период составляет 10 дней при условии, что вы не будете иметь симптомов за 48 часов до конца карантина. Если симптомы еще имеются, пожалуйста, свяжитесь с нами по нижеуказанным контактным данным.
- Минимизируйте, насколько это возможно, контакты даже в домашних условиях. Для этого обратите внимание на следующее:
  - Должны присутствовать только члены семьи, которые не могут проживать в другом месте или помощь которых необходима. По возможности они должны быть здоровыми и не иметь каких-либо ранее перенесенных заболеваний; лица с факторами риска тяжелых процессов заболевания (например, лица с ослабленной иммунной системой, пожилые люди и т. д.), предпочтительно не должны принадлежать к этой группе лиц.
  - Взрослые члены семьи не должны находиться в том же помещении, что и вы, или, если это невозможно, на расстоянии не менее чем в 1,5 метрах от вас, лучше в 2 метрах. В этом случае все присутствующие должны использовать средства защиты носа и рта (MNS), особенно если не может быть обеспечено минимальное расстояние.
  - По возможности находитесь в хорошо проветриваемом отдельном помещении.
  - Использование общих помещений должно быть ограничено до минимума и ограничено во времени, например, раздельное принятие пищи.
  - Следите за тем, чтобы помещения несколько раз в день хорошо проветривались (порывами ветра). Это относится, в частности, к тем помещениям, которыми

пользуются все члены семьи, например, к кухне или ванной комнате.

- Не принимайте посетителей! Контакт с другими людьми вне вашей семьи, следует избегать, например, контактов с почтальонами, службами доставки, с соседями. Попросите положить доставленные пакеты перед входом в дом или в квартиру, наденьте защитную маску для носа и рта (MNS) и держитесь как можно дальше от этих людей.
- Больные дети, конечно, должны и дальше получать требуемый уход. Начало 14-дневного карантина ухаживающего лица и других членов семьи (контактных лиц) зависит от дня возникновения симптомов или, если симптомов нет, от даты тестирования первого инфицированного лица в домашнем хозяйстве.
- Обратите особое внимание на следующие общие меры гигиены, которые, как и при других заболеваниях, защищают от заражения:
  - Тщательно и часто мойте руки мылом и водой, особенно если вы высморкались, чихнули или кашляли, а также после посещения туалета и перед едой или приготовлением пищи и т. д.

После каждого контакта с вами члены вашей семьи должны мыть руки мылом.

- Используйте, если это возможно, для вытирания рук одноразовые бумажные полотенца. Если их нет, то используйте «обычные» полотенца и меняйте их, когда они становятся влажными. Не используйте полотенца вместе с другими членами семьи, но используйте «собственное» полотенце.
- Придерживайтесь правильного поведения при кашле и чихании, кашляя и чихая «в локоть» или в одноразовый платок и сразу же выбрасывайте его в мусорный ящик с пластиковым мешком. Эти и другие отходы следует хранить в вашей комнате до утилизации в качестве бытовых отходов.
- По возможности не прикасайтесь ко рту, глазам и носу (немытыми) руками.
- Пожалуйста, обратите внимание на следующие меры очистки и дезинфекции:
  - Поверхности в ванной комнате и туалете должны по крайней мере один раз в день очищаться и дезинфицироваться дезинфицирующим средством для поверхностей. Для этого пригодны все дезинфицирующие средства с маркировкой «viruzid» («ограниченного противовирусного действия»), «противовирусного действия плюс»), «противовирусное».
  - Кладите грязное белье в мешок для белья. Пожалуйста, не трясите белье и избегайте и прямого контакта кожи и одежды с ним.
  - Стирайте белье при температуре, по крайней мере, 60°C обычным стиральным средством и тщательно его сушите.
- Все живущие совместно с вами в это время в домашнем хозяйстве лица считаются близкими контактами, они должны наблюдать за собой, развиваются ли у них симптомы заболевания, а именно, до 14 дней после начала симптомов или, если нет симптомов, до 14 дней после даты тестирования первого инфицированного лица в домашнем хозяйстве.

Более подробную информацию о близких контактных лицах можно найти в соответствующем информационном листе для контактных лиц категории I (см. Приложение).

- **Важно!** При появлении **признаков болезни**, пожалуйста, уведомите вашего домашнего врача или врача службы по вызову ассоциации врачей больничных касс по телефону 116117. Обязательно позвоните во врачебную практику заранее и сообщите, что вы находитесь в домашнем карантине из-за положительного результата теста SARS-CoV-2.

**В тяжелых случаях звоните, как и в случаях других заболеваний, в аварийно-спасательную службу по телефону 112. Обязательно сообщите и там, что вы были протестированы с положительным результатом на SARS-CoV-2 и находитесь в домашнем карантине.**

- В случае **существующих или развивающихся симптомов заболевания** вам для продолжения оплаты работодателем понадобится **свидетельство о нетрудоспособности (AU)** от вашего лечащего врача даже во время карантинного периода.
- Если вам требуется подтверждение вашего карантинного периода районной администрацией (например, для работодателя), отправьте сообщение по электронной почте со своими данными в следующий почтовый ящик:  
**beleg.infektionsschutz@muenchen.de**

Актуальную информацию о коронавирусе можно найти по адресу:

[www.muenchen.de/corona](http://www.muenchen.de/corona)

Дополнительные сведения о возможной помощи при карантине см. в разделе:

[www.muenchen.de/hilfen-in-quarantaene](http://www.muenchen.de/hilfen-in-quarantaene)



**Есть ли у Вас еще вопросы?**

Свяжитесь с нами по адресу [rgu.infektionsschutz@muenchen.de](mailto:rgu.infektionsschutz@muenchen.de) или по телефону 089 233-96333 (понедельник-пятница с 8:00 до 16:00 часов).

Ваш  
Gesundheitsreferat