

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/](http://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:

- Дотримуйтеся 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](tel:116117). 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 екстрених випадках, наприклад, у разі нестачі кисню, телефонуйте за номером екстреного 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.

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 пограти.
- 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.



Інші поради для сімей:

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



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

Той, хто тісно контактував з особою, в якій 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 АНА+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.facebook.com/bzga.de)

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

Додаткова [інформація](#) також доступна [полегшеною мовою](#) та іноземними мовами.