

Информация о Covid-19

Каковы риски, связанные с Covid-19, сейчас в Ирландии?

- Covid-19 все еще распространяется в Ирландии, хотя количество случаев заболевания снижается
- Риск заразиться Covid-19 есть везде, где есть группы людей, близко контактирующих друг с другом
- Риск намного выше для людей, которые не были вакцинированы тремя дозами вакцины против Covid
- Если произойдет вспышка заболеваемости, то ношение хирургической маски поможет сдержать распространение вируса
- Использование геля для рук на спиртовой основе / частое мытье рук также помогает сдерживать распространение вируса
- Можно заразиться Covid-19 более одного раза, поэтому даже если вы перенесли Covid-19, вам все равно следует вакцинироваться
- Можно заразиться Covid-19 и после вакцинации, но вероятность тяжелого течения заболевания или летального исхода сильно снижается, если вы полностью вакцинированы

Что значит полная вакцинация?

Полная вакцинация означает получение двух доз с интервалом в месяц, а затем еще одной дозы через 3-6 месяцев (в зависимости от возраста). Это очень хорошо защищает от **тяжелой формы COVID-19** (госпитализация и смерть), но после вакцинации все еще есть вероятность заразиться COVID-19. Рекомендует как можно скорее предлагать вакцинацию от COVID-19 людям, приезжающим из Украины, и любой человек в возрасте от 5 лет имеет право на вакцинацию. [о полнотной и информации о допустимости и вакцин в Ирландии](#).

Что я могу сделать для сдерживания распространения Covid-19 в целом?

- Если вы кашляете или чихаете, прикрывайтесь салфеткой или рукавом – сразу после использования выбрасывайте использованные салфетки в мусорное ведро.
- Гигиена рук: часто мойте руки с мылом и горячей водой в течение не менее 20 секунд или используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе (не менее 60%), если вода недоступна.
- Хорошая вентиляция: открывайте окна в помещении и по возможности встречайтесь с людьми на улице.
- Социальная дистанция: сохраняйте дистанцию 2 метра от людей, не являющихся членами вашей семьи, – это особенно важно, если произошла вспышка COVID-19.
- Маски: при вспышке COVID-19 жильцам и персоналу особенно рекомендуется носить маски для лица в местах общего пользования.

Каковы симптомы COVID-19?

Наиболее распространенные симптомы COVID-19 (коронавируса):

- лихорадка (высокая температура – 38 °C или выше) – включая озноб
- сухой кашель
- усталость (слабость)

- симптомы COVID-19 могут быть похожи на симптомы простуды, гриппа или сенной лихорадки.

Менее распространенные симптомы COVID-19 включают: потерю или изменение обоняния или вкуса – это может означать, что они полностью исчезли или просто отличаются от нормального состояния, заложенность носа и насморк, конъюнктивит, боль в горле, головную боль, мышечные боли или боли в суставах (ломота и боль), различные виды кожной сыпи, тошноту или рвоту, диарею, озноб или головокружение.

Что делать, если у меня появились симптомы COVID-19?

Если у вас **есть симптомы COVID-19** или другой вирусной респираторной инфекции, независимо от вашего статуса вакцинации, вам следует немедленно **самоизолироваться** и сделать тест на **антиген или ПЦР**, с учетом проживания в месте скопления людей, где COVID-19 может быстро распространяться в случае низкого уровня вакцинации. Менеджер или сотрудники в вашем месте проживания помогут вам сделать тест, а также помогут зарегистрировать результат в Управление по охране труда (HSE): <https://antigentesting.hse.ie/>.

Если вы чувствуете себя очень плохо, вам следует обратиться к врачу общей практики.

В каком случае мне нужна медицинская помощь и стационарное лечение?

В большинстве случаев COVID-19 можно вылечить без медицинского вмешательства. Но если вы чувствуете себя очень плохо, обратитесь за советом к своему местному терапевту (врачу общей практики или семейному врачу).

Важно: Срочно обращайтесь к врачу общей практики или к дежурному врачу, если:

- у вас усугубляются симптомы COVID-19, и вы начинаете чувствовать себя очень плохо, особенно если изменяется или затрудняется дыхание, или усиливается кашель
- у вас усиливается одышка
- у вас проявляются признаки обезвоживания (например, чувство жажды, частое мочеиспускание темно-желтой мочой с сильным запахом, головокружение, ощущение усталости, сухость во рту, на губах и в глазах).

Если вы просматриваете этот документ онлайн, перейдите по приведенным ниже ссылкам, чтобы найти врача общей практики:

[Найти врача общей практики](#)

[Найти дежурного врача](#)

Если вы читаете печатный экземпляр этого документа, зайдите на вебсайт HSE для получения подробной информации о том, как попасть на прием к местному врачу общей практики или к дежурному врачу.

<https://www2.hse.ie/services/find-a-gp/>

<https://www2.hse.ie/services/find-a-gp-out-of-hours/>

Экстренную помощь можно получить по телефону 112 или 999 в случае:

- сильной одышки, если вы не можете попасть на прием к врачу общей практики

Как самоизолироваться, если у меня подтвержден или подозревается COVID-19?

- Если вы находитесь в доме или гостиничном номере, вам нужно изолироваться в отдельной комнате. Если вы живете в одной комнате с детьми или другими членами семьи, вам нужно будет изолироваться всем вместе.
- Если это невозможно, менеджер вашего учреждения может сделать запрос в HSE, чтобы вас перевели в национальное специализированное изоляционное заведение. Возможно, нужно будет получить направление от местного врача общей практики. Это вариант на случай, если вы делите жилплощадь с другими семьями.
- Вы не должны посещать зоны общего пользования в месте, где вы живете.
- Вам следует держаться подальше от других людей, если это возможно, особенно от пожилых людей или людей с хроническими заболеваниями.
- Вы должны пользоваться отдельной ванной комнатой, если это возможно, а если это невозможно – тщательно поддерживайте чистоту в ванной комнате.
- Когда кашляете или чихаете, обязательно прикрывайтесь салфеткой или локтем – после этого тщательно мойте руки.
- Мойте руки правильно и часто.
- Каждый день делайте уборку в комнате с помощью бытового чистящего или дезинфицирующего средства.
- Если вы старше 12 лет и у вас COVID-19, вам следует носить медицинскую маску или респиратор (FFP2), когда вам приходится находиться в одной комнате с другими людьми в период самоизоляции и в течение 3 дней после окончания самоизоляции, а также сохранять дистанцию 2 метра от других людей. Дети в возрасте 9-12 лет должны носить маску соответствующего размера столько, сколько это практически целесообразно, в течение 10 дней.

Когда заканчивается самоизоляция?

Если у вас сохраняются симптомы, но тест на Covid-19 отрицательный, вам следует изолироваться до тех пор, пока вы не будете чувствовать себя хорошо в течение 48 часов.

Если у вас подтвержденный случай COVID-19, вы должны оставаться в изоляции в течение **7 полных дней** (если симптомы существенно или полностью исчезли в течение последних 2 дней (48 часов) периода самоизоляции; в противном случае, возможно, придется оставаться на самоизоляции дольше).

При выходе из самоизоляции через 7 полных дней вы должны продолжать:

- Носить маску FFP2 или медицинскую маску для лица (хирургическую маску) в многолюдных, закрытых или плохо проветриваемых помещениях и в тех местах, где люди находятся в тесном контакте с другими людьми.
- Ограничьте тесный контакт с другими людьми за пределами вашего жилья, особенно в многолюдных, закрытых или плохо проветриваемых помещениях (за исключением детских и образовательных учреждений).
- Избегайте контактов с людьми, которые подвержены более высокому риску тяжелого течения заболевания в случае заражения COVID-19.
- Соблюдайте все меры по охране общественного здоровья.

Все это должно соблюдаться еще в течение **трех дней**.

Что касается детей, для них изоляция может завершиться через 7 полных дней, и затем они могут вернуться в детские и образовательные учреждения, как только симптомы существенно или полностью исчезнут в течение последних 2 дней (48 часов) периода самоизоляции.

Что должны делать люди, которые были со мной в тесном контакте?

Если у человека, который был с вами в тесном контакте, нет симптомов, ему не нужно вводить никакие ограничения в плане изоляции, независимо от статуса вакцинации. Тем не менее, этим людям рекомендуется сделать 3 теста на антиген:

- первый – сразу после того, как они узнали, что находились в тесном контакте с заболевшим,
- второй – через 3 дня,
- третий – через 7 дней после контакта с заболевшим.

Если после тесного контакте с заболевшим начали развиваться симптомы, следуйте рекомендациям на стр. 1 и 2 для людей с симптомами COVID-19.

Что должно произойти, если в месте, где я живу, будет несколько случаев (или вспышка) COVID-19?

- Вспышка COVID-19 происходит, когда в одном и том же месте есть два взаимосвязанных случая заболевания.
- Будут приложены все усилия для перемещения людей, инфицированных COVID-19, в специальную зону изоляции в рамках места проживания, или же при поддержке HSE люди, инфицированные COVID-19, будут перемещены за пределы места проживания в специальное изоляционное учреждение.
- Менеджер или персонал учреждения сделает тест на антиген людям в этом месте проживания, у которых есть **симптомы**.
- Менеджер или персонал учреждения сделает тест на антиген **людям, у которых был тесный контакт с заболевшими**, но нет симптомов.
- Менеджер или персонал учреждения проконтролирует, чтобы у жильцов был свободный доступ к средствам индивидуальной защиты и средствам дезинфекции.
- Менеджер или персонал учреждения проконтролирует, чтобы жильцы носили маски FFP2 или хирургические маски в помещении.
- Гель на спиртовой основе и другие чистящие средства должны быть легко доступны во всех помещениях.
- Персонал будет рекомендовать всем жильцам носить маски за пределами своих комнат (если только они не находятся на улице). В каждый номер необходимо принести коробку с масками.
- Персонал должен выявить все предметы, которых часто касаются руками (дверные ручки, столы, лифты) и увеличить частоту чистки этих поверхностей.
- Персонал должен контролировать соблюдение социальной дистанции, гигиены рук и респираторного этикета.
- Персонал должен по возможности чаще проветривать помещения, открывая окна и двери (в зависимости от погодных условий и уровня комфорта людей, находящихся в помещении), чтобы обеспечить приток воздуха.