

Станом на: 05 січня 2022 р.

Профілактичне щеплення від коронавірусу — безпечне та ефективне!

#HierWirdGeimpft

Коронавірус SARS-CoV-2 є збудником захворювання COVID-19. Перебіг COVID-19 може бути легким. Але, заразившись COVID-19, можна також сильно захворіти чи навіть померти. Окрім того, у тих, хто перехворів на COVID-19, можуть упродовж тривалого часу виникати скарги (постковідний синдром). Існує **вакцина від коронавірусу**. Вона захищає від важкого перебігу хвороби.

Профілактичне щеплення від коронавірусу важливе

- Профілактичне щеплення від коронавірусу захищає від **важкого перебігу хвороби**. Вакцинувавшись, люди рідко потрапляють із COVID-19 у **лікарню**. Після вакцинації COVID-19 рідко призводить до **смерті**. Щеплення може захистити від довгострокових наслідків (постковідний синдром).
- Після профілактичного щеплення від коронавірусу ризик заразити інших знижується. Зробивши профілактичне щеплення від коронавірусу, ви **захищаєте ваше оточення**. Це важливо, оскільки не всі люди можуть вакцинуватися. Окрім того, іноді на літніх людей або людей із сильним імунітетом вакцина діє не дуже добре.

Профілактичне щеплення від коронавірусу безпечне

- Усі вакцини перед використанням **ретельно тестують**. Також за дією вакцин спостерігають і в подальшому.
- Поява певних скарг після вакцинації є **нормальною**. Можуть з'явитися біль у місці уколу, втома чи виснаження. Поява гарячки чи ознобу також є нормальною. Ці нездужання зникнуть за 2–3 дні.
- Важкі побічні дії виникають **дуже рідко**. Важкими побічними діями можуть бути, наприклад, сильний головний біль чи біль у грудній клітині. У разі виникнення сильних побічних дій через декілька днів після вакцинації зверніться до лікаря.
- Вакцинація жодним чином не впливає на репродуктивну функцію.

Кому можна робити щеплення?

Робити щеплення від коронавірусу можна всім дорослим віком від 18 років. Також вакцинуватися можуть вагітні жінки, починаючи з 13 тижня вагітності, та жінки, які годують грудьми. До того ж, профілактичне щеплення від коронавірусу рекомендовано робити дітям і підліткам віком від 12 років і дітям

віком від 5 до 11 років із попередніми захворюваннями. Дітям віком від 5 до 11 років, які не мають попередніх захворювань, можна зробити щеплення після консультації з лікарем. Більш детальну інформацію щодо цього подано [тут](#).

Ревакцинація

Захист, отриманий унаслідок вакцинації, з часом слабшає. Тому через 3 місяці потрібно зробити третє щеплення від коронавірусу. Таке щеплення називають ревакцинацією. Після ревакцинації організм краще захищений від коронавірусу.

Де можна зробити щеплення?

Щеплення можна зробити в клініці, у виробничого лікаря, у центрах вакцинації, департаментах охорони здоров'я чи в спеціальних місцях масового щеплення. Ознайомтеся з оголошеннями та сповіщеннями в місцевих ЗМІ, а також з інформацією на сайті вашого населеного пункту. У деяких федеральних землях також можна записатися на прийом за телефоном **116117**. Вакцинація є безкоштовною.

Правил поведінки та гігієни мають дотримуватися всі

Профілактичне щеплення від коронавірусу є дуже ефективним. При цьому воно не забезпечує повного захисту. **Тому дотримуватися правил поведінки й гігієни повинні як вакциновані, так і невакциновані.** Звуйте контакти. Таким чином ви менше ризикуватимете заразитися чи заразити інших. Перш ніж зустрічатися з людьми, зробіть тест на коронавірус, навіть якщо у вас відсутні симптоми захворювання.

Також дотримуйтеся **формули АНА+L+A**: **A** — дотримання дистанції, **H** — дотримання гігієни, **A** — користування маскою, **L** — провітрювання та **A** — користування додатком Corona-Warn. Дотримуючись цих правил, ми разом перешкодимو подальшому поширенню коронавірусу.



Профілактичне щеплення від коронавірусу — як це відбувається:

Станом на: 8 червня 2021 р.



Запис

- Видача інформаційного листа
- Видача анкети із запитаннями щодо особистої історії захворювань



Очікування

- Ознайомлення з інформаційним листом
- Заповнення анкети



Консультація

- Отримання інформації про можливі реакції на щеплення та його побічні дії
- Отримання відповідей на запитання
- Підписування згоди



Щеплення

- Вколювання вакцини в плече



Очікування

- 15–30 хвилин спостереження
- У разі виникнення алергічних реакцій або проблем із кровообігом можна буде відразу звернутися до лікаря.



Завершальний етап

- Видача довідки про вакцинацію чи сертифіката вакцинації

Станом на: 21 лютого 2022 р.

Профілактичне щеплення від коронавірусу дітей віком від 5 до 11 років

Інформація для батьків та опікунів

Ця **інформація** також
доступна **полегшеною мовою**
та **іноземними мовами**.



Штам **«омікрон»** коронавірусу SARS-CoV-2 є **заразнішим** за інші штами та дуже швидко розповсюджується. Починаючи з грудня 2021 року, від COVID-19 також можна щепити дітей віком від 5 до 11 років **спеціальною мРНК-вакциною**.

Ця пам'ятка містить важливу інформацію щодо профілактичного щеплення від коронавірусу дітей віком від 5 до 11 років. На основі цієї **інформації** та стислого **контрольного списку** ви маєте прийняти **рішення**, чи робити своїй дитині щеплення.

Чому щеплення може бути важливим для моєї дитини?

Діти, які відвідують дитячий садок або школу, багато контактують з іншими людьми. При цьому вони можуть не завжди дотримуватися дистанції чи правил гігієни. Таким чином, діти піддаються **підвищеному ризику зараження коронавірусом**, особливо штамом «омікрон», який легко передається. У багатьох дітей **відсутні чи є лише незначні симптоми захворювання** при зараженні коронавірусом.

Однак у рідкісних випадках у дітей спостерігається важкий перебіг хвороби. Особлива небезпека загрожує дітям, які мають попередні захворювання.

До того ж, у дітей, в яких спочатку не спостерігалось жодних симптомів захворювання, може розвинути рідкісне, але важке супутнє ускладнення «педіатричний багатосистемний запальовальний синдром». Для нього характерні, наприклад, гарячка, розлади шлунково-кишкового тракту та проблеми із серцево-судинною системою.

Також спостерігається наявність довгострокових наслідків (постковідний синдром). Наразі проводяться дослідження щодо того, наскільки часто вони виникають у дітей.

Дитина, яка заразилася коронавірусом, може передавати вірус іншим, навіть якщо в неї відсутні симптоми захворювання.



Також важливо: не тільки дитячі садки й школи, але й спортивні гуртки та музичні школи важливі для **розвитку й психічного здоров'я** дітей. Профілактичне щеплення сприятиме тому, що діти рідше заражатимуться та зможуть відвідувати ці заклади.

Наразі Постійний комітет із вакцинації (STIKO) рекомендує робити дітям віком від 5 до 11 років щеплення від коронавірусу в наступних випадках:

за наявності попередніх захворювань, як-от:

- важка чи неконтрольована бронхіальна астма
- значна надлишкова вага
- важкі хронічні захворювання серця, нервової системи, легень або нирок
- важкі захворювання імунної системи
- ракові захворювання
- синдром Дауна (трисомія за 21 хромосомою)
- погано відкоригований цукровий діабет
- вроджені захворювання з важкими порушеннями

при контакті з особами, які відносяться до групи особливого ризику:

До групи особливого ризику відносяться особи,

- в яких перебіг захворювання COVID-19 з високою ймовірністю може бути важким

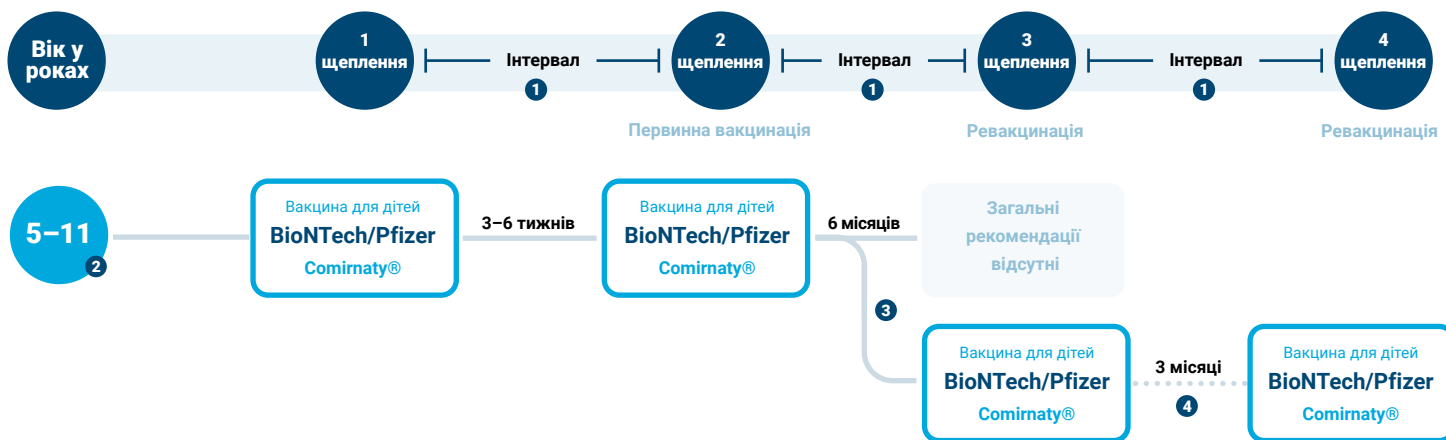
ТА

- яким не можна робити щеплення чи в яких, імовірно, в недостатній мірі сформувався захист після вакцинації, наприклад: літні люди.

Дітям, які не мають попередніх захворювань та які не контактують з особами з особливої групи ризику, після консультації з лікарем також можна зробити щеплення, якщо батьки чи опікуни приймуть таке рішення.

Які існують вакцини для дітей віком від 5 до 11 років?

Наразі для дітей віком від 5 до 11 років **допущено до застосування мРНК-вакцину Comirnaty** від компанії BioNTech / Pfizer. Це означає, що доза вакцини **менша** чи становить лише третину від дози, передбаченої для інших вікових груп.



- 1 За перевищення рекомендованого інтервалу між щепленнями введення доз можна продовжувати далі. Починати курс вакцинації спочатку не потрібно.
- 2 Рекомендовано за наявності попередніх захворювань та при контакті з особами з групи ризику. Вакцинацію можна робити дітям віком від 5 років.
- 3 Першу ревакцинацію рекомендують робити дітям віком від 5 років лише за наявності попереднього захворювання чи за послабленого імунітету.
- 4 Другу ревакцинацію рекомендують робити всім дітям із послабленим імунітетом (вік від 5 років), мешканцям установ, де ними опікуються, та особам, які піддаються підвищеному ризику, працюючи в центрах соціальної адаптації



Більше інформації про рекомендації щодо вакцинації подано тут:

www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2022/01/Art_02.html%20+%20QR%20Code%20nach%20Vorlage



Чи є вакцина безпечною для моєї дитини?

Перед наданням дозволу на використання вакцини її було ретельно протестовано. Після допуску вона також проходить регулярну **перевірку** на безпечність і можливі побічні дії.

Більшість дітей **переносять вакцинацію добре**. Можуть з'явитися звичайні **реакції на щеплення**, як-от біль у місці уколу, втома, головний біль або гарячка. Як правило, нездужання зникають за декілька днів.

Важкі побічні дії досі спостерігали лише в поодиноких випадках. Як і зі всіма іншими вакцинами, у рідкісних випадках **може з'явитись алергічна реакція**. Тому перед вакцинацією **повідомте лікарю**, чи вже була у вашої дитини колись алергічна реакція.

Актуальну інформацію щодо побічних дій подано в [Роз'яснювальній пам'ятці про мРНК-вакцини](#) Інститута Роберта Коха.

Що робити, якщо моя дитина вже перехворіла на COVID-19?

Якщо ваша дитина заразилася коронавірусом або вже хворіла на COVID-19 і має одне з вказаних вище **попередніх захворювань**, як правило, рекомендують ввести **одну дозу вакцини** приблизно через 3 місяці.

Якщо ваша дитина заразилася коронавірусом або вже хворіла на COVID-19 і **не має** жодного з вказаних вище попередніх захворювань, наразі рекомендують **не робити вакцинацію від коронавірусу**.

Де та як я можу зробити своїй дитині щеплення?

Ви можете зробити щеплення своїй дитині в дитячій поліклініці, у центрі вакцинації, у департаменті охорони здоров'я чи звернувшись до мобільної бригади з вакцинування. Ознайомтеся з оголошеннями та сповіщеннями в місцевих ЗМІ, а також з інформацією на [сайті вашого населеного пункту](#). У деяких федеральних землях також можна записатися на прийом за [телефоном 116 117](#). Вакцинація безкоштовна.



Більше інформації подано тут:

- 1 www.infektionsschutz.de/coronavirus/schutzimpfung/impfung-bei-kindern-und-jugendlichen
- 2 Разом проти коронавірусу: www.zusammengegencorona.de/impfen/kinder/corona-schutzimpfung-ab-5-jahren/
- 3 Федеральне міністерство охорони здоров'я: www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus/faq-covid-19-impfung.html

Контрольний список: профілактичне щеплення дітей від коронавірусу

Цей короткий контрольний список допоможе вам прийняти рішення щодо вакцинації вашої дитини.

- ✓ Моїй дитині не менше 5 років. Так ☐ Ні ☐
- ✓ Проведення щеплення є перевагою для моєї дитини, оскільки вона має попереднє захворювання. За наявності цього попереднього захворювання STIKO особливо рекомендує зробити профілактичне щеплення від коронавірусу. Так ☐ Ні ☐
- ✓ Моя дитина контактує з особами, які відносяться до групи ризику. По відношенню до цих осіб у разі їх зараження коронавірусом виникає особливо підвищений ризик важкого перебігу хвороби. Ризик особливо високий, оскільки їм не можна робити щеплення чи в них не сформувався захист після вакцинації в достатній мірі. Так ☐ Ні ☐
- ✓ Я спокійно розповів(-ла) своїй дитині про вакцинацію від коронавірусу. Я проконсультувався(-лася) чи проконсультуюся з лікарем. Так ☐ Ні ☐
- ✓ Зробивши своїй дитині профілактичне щеплення від коронавірусу, я хочу захистити її від важкого перебігу захворювання COVID-19 та його можливих наслідків. Так ☐ Ні ☐



Інформацію щодо профілактичного щеплення від коронавірусу осіб віком від 12 років подано тут:

www.infektionsschutz.de/coronavirus/schutzimpfung/impfung-bei-kindern-und-jugendlichen/



Чому дотримання правил гігієни є однаково важливим як для вакцинованих, так і для невакцинованих осіб?

Профілактичне щеплення від коронавірусу **добре захищає від важкого перебігу захворювання**. При цьому воно не забезпечує стовідсоткового захисту. Хворіти на коронавірус можна також без симптомів, заражаючи при цьому інших людей.

Навіть після проведення вакцинації важливо дотримуватися [формули АНА+L+A](#): **А** — дотримання дистанції, **Н** — дотримання правил гігієни, **А** — користування маскою, **L** — провітрювання (перші літери німецьких слів); також слід користуватися додатком [Corona-Warn](#). **Звузьте** також за можливості свої **контакти** та перш ніж зустрічатися з особами з групи ризику, робіть [тест на коронавірус](#) (навіть якщо у вас відсутні симптоми захворювання).

Залишилися запитання? Контакти BZgA:



infektionsschutz.de/corona-schutzimpfung



0800 232 27 83

безкоштовна телефонна консультація в BZgA



facebook.com/bzga.de



www.bzga-k.de/youtube

Що потрібно знати про профілактичне щеплення дітей від коронавірусу

Інформація для батьків та опікунів

Ця інформація також
доступна **полегшеною мовою**
та **іноземними мовами**.



Ця пам'ятка містить важливу інформацію щодо **профілактичного щеплення від коронавірусу** дітей віком **від 12 до 17 років**. Ця інформація та стислий контрольний список допоможуть вам і вашій дитині прийняти рішення щодо профілактичного щеплення від коронавірусу.

Станом на: 21 лютого 2022 р.

Чому профілактичне щеплення від коронавірусу важливе?

Штам «омікрон» коронавірусу SARS-CoV-2 є **заразнішим** за інші штами та дуже швидко розповсюджується. Діти й підлітки **багато контактують** з іншими людьми, а тому піддаються **високому ризику зараження коронавірусом**. Профілактичне щеплення від коронавірусу може захистити вашу дитину від **важкого перебігу захворювання COVID-19 та можливих наслідків**, як-от постковідний синдром.

Зверніть увагу: дія профілактичного щеплення не є миттєвою.

- Після проведення первинної вакцинації, тобто низки уколів, захист формується лише через **два тижні**.
- Після ревакцинації, тобто введення дози вакцини, захист формується через **7–12 днів**.

Яка вакцина та які інтервали між щепленнями рекомендовані для моєї дитини?

У Німеччині дітям та підліткам віком від 12 до 17 років профілактичне щеплення від коронавірусу проводять **мРНК-вакциною Comirnaty® компанії BioNTech / Pfizer** у тій же дозі, що й дорослим (30 мкг).

Чи рекомендоване моїй дитині щеплення?

Так. **Постійний комітет із вакцинації (STIKO)** рекомендує робити щеплення **усім особам віком від 12 до 17 років**.

Особливою перевагою щеплення є для дітей і підлітків, для яких характерна більшість із наступних пунктів:

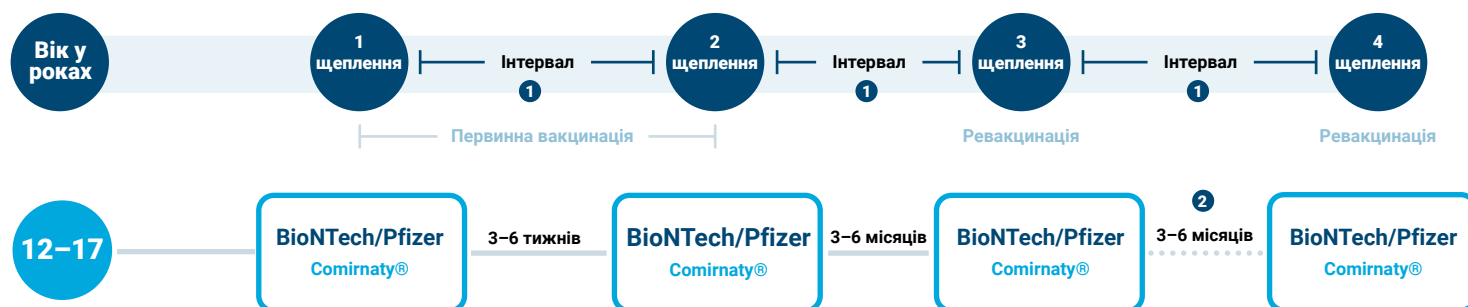
- наявність певних **попередніх захворювань**
- тісний **контакт з особами з групи ризику**, які в разі зараження піддаються особливо високому ризику важкого перебігу захворювання
- наявність високого **ризiku заразитися на роботі** чи **контакти на роботі** з особами з групи **особливого ризику**

Щеплення слід робити **після консультації з лікарем** та оцінки ризиків. Відведіть дитину на консультацію з лікарем.



Більше інформації про рекомендації щодо вакцинації подано тут:

www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/ImpfungenAZ/COVID-19/Impfempfehlung-Zusfassung.html



- 1 За перевищення рекомендованого інтервалу між щепленнями введення доз можна продовжувати далі. Починати курс вакцинації спочатку не потрібно.
- 2 Другу ревакцинацію рекомендують робити всім особам із послабленим імунітетом віком від 5 років, мешканцям установ, де ними опікуються, особам, які піддаються підвищеному ризику, працюючи в центрах соціальної адаптації (не раніше ніж через 3 місяці після останнього щеплення), а також персоналу медичних і доглядальних установ (не раніше ніж через 6 місяців після останнього щеплення).

Ревакцинація

Захист, отриманий унаслідок вакцинації, **з часом слабшає**. Це може призвести до його зникнення. Про **зникнення захисту після вакцинації** можна говорити тоді, коли вакцинована особа захворіє на COVID-19. Тих, хто захворіє після вакцинації від COVID-19, профілактичне щеплення від коронавірусу добре захистить від важкого перебігу захворювання.

Після ревакцинації (бустерною дозою) **захист, який забезпечує вакцина, знову посилюється**.

Тому STIKO рекомендує робити дітям і підліткам віком від 12 до 17 ревакцинацію **мРНК-вакциною**

Comirnaty® через **3–6 місяців** після первинної вакцинації. Певним групам осіб рекомендовано робити **другу ревакцинацію**.

 **Більше інформації про ревакцинацію подано тут:**

www.infektionsschutz.de/coronavirus/schutzimpfung/auffrischimpfung-gegen-covid-19/



Що робити, якщо моя дитина вже перехворіла на COVID-19?

Якщо ваша дитина заразилася коронавірусом або вже хворіла на COVID-19, як правило, рекомендують ввести **одну дозу вакцини приблизно через 3 місяці**.

Коронавірусом також можна заразитися **після першої вакцинації**. У такому разі STIKO, як правило, рекомендує робити друге щеплення через 3 місяці.

Але в деяких випадках можна робити його **вже з 4-го тижня** після зникнення симптомів захворювання. Незалежно від часу зараження, **ревакцинацію** рекомендують робити через 3–6 місяців після первинної вакцинації.

Якщо у вас є запитання щодо профілактичного щеплення від коронавірусу після зараження цією хворобою, зверніться до свого лікаря.

Наскільки безпечною для моєї дитини є профілактичне щеплення від коронавірусу?

Перед наданням дозволу на використання вакцин їх ретельно тестують. Після допуску вони також проходять регулярну **перевірку** на безпечність і можливі побічні дії.

Щеплення, як правило, **добре переносяться**. Можуть з'являтися звичайні **реакції на щеплення**, як-от біль у місці уколу, втома, головний біль або гарячка. Як правило, нездужання зникають за декілька днів.

Важкі побічні дії виникають дуже рідко.

Як і зі всіма іншими вакцинами, у рідкісних випадках **може з'явитись алергічна реакція**. Тому **перед вакцинацією повідомте лікаря**, чи вже була у вашої дитини колись алергічна реакція.

Актуальну інформацію щодо побічних дій подано в [Роз'яснювальній пам'ятці про мРНК-вакцини](#) Інститута Роберта Коха, що постійно оновлюється.

Де та як я можу зробити своїй дитині щеплення?

Зробити щеплення дитині можна в дитячій поліклініці, центрі вакцинації, департаменті охорони здоров'я чи в пунктах масової вакцинації, а також у деяких аптеках. Ознайомтеся з оголошеннями та сповіщеннями в місцевих ЗМІ, а також з інформацією на [сайті вашого населеного пункту](#). У деяких федеральних землях також можна записатися на прийом [за телефоном 116 117](#). Вакцинація є безкоштовною.

 **Інформацію щодо профілактичного щеплення від коронавірусу дітей віком від 5 років подано тут:**



www.infektionsschutz.de/coronavirus/schutzimpfung/impfung-bei-kindern-und-jugendlichen/

 **Більше інформації подано тут:**

-  Федеральний центр медичного просвітництва (BZgA):
www.infektionsschutz.de/corona-schutzimpfung
-  Разом проти коронавірусу:
www.zusammengegencorona.de/impfen/familien/
-  Федеральне міністерство охорони здоров'я:
www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus/
-  Інститут Роберта Коха:
www.rki.de

Контрольний список

Поданий нижче контрольний список допоможе вам і вашій дитині разом прийняти рішення про вакцинацію.

- ✓ Моїй дитині не менше 12 років. Так ☐ Ні ☐
- ✓ Проведення щеплення є перевагою для моєї дитини, оскільки вона має попереднє захворювання. За наявності цього попереднього захворювання STIKO особливо рекомендує зробити профілактичне щеплення від коронавірусу. Так ☐ Ні ☐
- ✓ Моя дитина тісно контактує з особами, які відносяться до групи ризику. По відношенню до цих осіб у разі їх зараження коронавірусом виникає особливо підвищений ризик важкого перебігу хвороби. Так ☐ Ні ☐
- ✓ Моя дитина піддається підвищеному ризику заразитися коронавірусом на навчанні чи на роботі. Або вона контактує на роботі з особами з групи ризику. Так ☐ Ні ☐
- ✓ Зробивши профілактичне щеплення від коронавірусу, моя дитина хотіла б захиститися від важкого перебігу захворювання COVID-19 та його можливих наслідків. Я спокійно поговорив(-ла) зі своєю дитиною про вакцинацію від коронавірусу. Так ☐ Ні ☐



Чому дотримання правил гігієни є однаково важливим як для вакцинованих, так і для невакцинованих осіб?

Профілактичне щеплення від коронавірусу **добре захищає від важкого перебігу захворювання**. При цьому воно не забезпечує стовідсоткового захисту. Хворіти на коронавірус можна також **без симптомів**, заражаючи при цьому інших людей.

Навіть після проведення вакцинації важливо дотримуватися формули АНА+L+A: **A** — дотримання дистанції, **H** — дотримання правил гігієни, **A** — користування маскою, **L** — провітрювання (перші літери німецьких слів), **A** — користування додатком Corona-Warn. **Звузьте** також за можливості свої **контакти** та перш ніж зустрічатися з особами з групи ризику, робіть тест на коронавірус (навіть якщо у вас відсутні симптоми захворювання).

Залишилися запитання? Контакти BZgA:



infektionsschutz.de/corona-schutzimpfung



facebook.com/bzga.de



0800 232 27 83

безкоштовна телефонна консультація в BZgA



www.bzga-k.de/youtube

Профілактичне щеплення від коронавірусу — як це відбувається:

Станом на: 8 червня 2021 р.



Запис

- Видача інформаційного листа
- Видача анкети із запитаннями щодо особистої історії захворювань



Очікування

- Ознайомлення з інформаційним листом
- Заповнення анкети



Консультація

- Отримання інформації про можливі реакції на щеплення та його побічні дії
- Отримання відповідей на запитання
- Підписування згоди



Щеплення

- Вколювання вакцини в плече



Очікування

- 15–30 хвилин спостереження
- У разі виникнення алергічних реакцій або проблем із кровообігом можна буде відразу звернутися до лікаря.



Завершальний етап

- Видача довідки про вакцинацію чи сертифіката вакцинації

Вірусні інфекції. Гігієна — це захист!



За допомогою цих заходів ви можете захистити себе й інших від інфекційних захворювань, зокрема коронавірусної інфекції.

Основні поради щодо гігієни



Дотримуйтеся дистанції



Регулярно й ретельно
привітрюйте приміщення



Носіть маску, що захищає
рот і ніс, коли це необхідно



Залишайтеся вдома,
якщо ви захворіли



Дотримуйтеся гігієни
кашляння й чхання



Регулярно мийте руки,
виконуючи повсякденні справи



Уникайте фізичних контактів
з іншими



Тримайте руки
подалі від обличчя





Запобігання поширенню інфекції:

10 основних порад щодо гігієни

У повсякденному житті ми контактуємо з великою кількістю збудників, як-от віруси й бактерії.

Дотримання простих правил гігієни допомагає захистити себе й інших від заразних інфекційних захворювань.

Мийте руки регулярно

- ▶ коли приходите додому
- ▶ перед приготуванням страв і під час приготування
- ▶ перед прийомом їжі
- ▶ після відвідування туалету
- ▶ після прочищення носа, кашляння чи чхання
- ▶ до та після контакту з хворими
- ▶ після контакту з тваринами

1



2

Мийте руки ретельно

- ▶ намочіть руки проточною водою
- ▶ намильте руки милом з усіх боків
- ▶ це потрібно робити впродовж 20–30 секунд
- ▶ вимийте руки проточною водою
- ▶ витріть їх чистим рушником

Тримайте руки подалі від обличчя

Намагайтеся не торкатися немитими руками рота, очей чи носа.

3



Тримайте дистанцію, якщо захворіли

Лікуйтеся вдома. Утримайтеся від тісних фізичних контактів. Якщо існує високий ризик заразити інших, доцільними можуть бути перебування в окремій кімнаті та користування окремим туалетом. Користуйтеся окремими особистими предметами, як-от носові хустки чи склянки.

5



4

Кашляйте та чхайте правильно

Кашляти краще за все в носову хустку чи тримаючи згин ліктя біля рота й носа. При цьому тримайте дистанцію з іншими людьми й відвертайтеся.

6

Захищайте рани

Закривайте порізи й рани пластиром або бинтом.



Підтримуйте чистоту вдома

Особливу увагу приділяйте регулярному чищенню ванної кімнати та кухні спеціальними засобами. Після чищення давайте ганчіркам добре висохнути та часто їх міняйте.

7



8

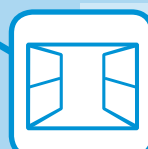
Виконуйте гігієнічну обробку продуктів харчування

Завжди зберігайте в холоді продукти харчування, що легко псуються. Уникайте контакту сирих продуктів тваринного походження з продуктами харчування, які споживають без попередньої обробки. Готуйте м'ясо при температурі не нижче 70 °C. Ретельно мийте сирі овочі й фрукти перед обробкою.

Мийте посуд і періть у гарячій воді

Мийте посуд у теплій воді зі спеціальним засобом чи в посудомийній машині при температурі не нижче 60 °C. Періть кухонні рушники й ганчірки для витирання, а також носові хустки, постільну й спідню білизну при температурі не нижче 60 °C.

9



10

Регулярно провітрюйте приміщення

Провітрюйте закриті приміщення по декілька разів на день упродовж декількох хвилин, широко відкриваючи при цьому вікна.

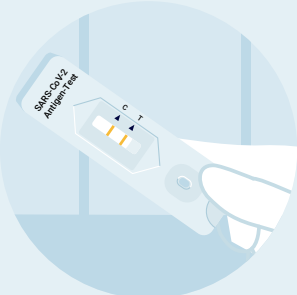


Які існують тести для виявлення коронавірусної інфекції?

Самостійний тест

Самостійний тест на антиген можна зробити своїми силами. Результат буде готовий через 15–30 хвилин.

Ви не отримаєте офіційної довідки з результатами тесту.

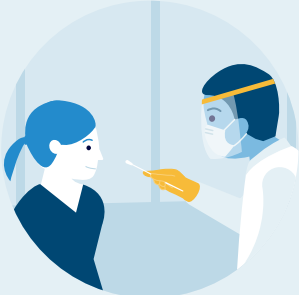


Позитивний результат = підозра щодо наявності коронавірусної інфекції

Експрес-тест

Кваліфікований фахівець бере пробу й оцінює результат експрес-тесту на антиген прямо на місці. Результат буде готовий через 15–30 хвилин.

Ви отримаєте довідку з результатами тесту в письмовому чи електронному вигляді.

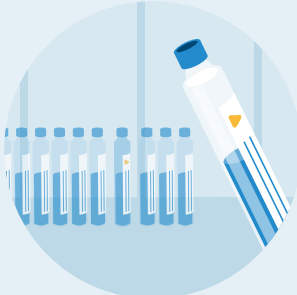


Позитивний результат = підозра щодо наявності коронавірусної інфекції

ПЦР-тест

Кваліфікований фахівець бере пробу. Оцінку результату ПЦР-тесту здійснюють у лабораторії. У більшості випадків результат готовий упродовж 24 годин.

Ви отримаєте довідку з результатами тесту в письмовому чи електронному вигляді.



Позитивний результат = доведена наявність коронавірусної інфекції

Підстава для проведення

Захід перестороги

Для самостійного контролю, коли в цьому виникає необхідність, як-от перед запланованими зустрічами з родичами чи в рамках регулярного тестування

Захід перестороги

У рамках регулярного тестування, як-от на робочому місці, у школі чи дитячому садку, а також, за необхідності, перед відвідуванням громадських місць та установ

Діагностика

За наявності симптомів, після тісного контакту з інфікованою особою чи отримання позитивного результату самостійного тесту або експрес-тесту на антиген

Де?



Вільно продається в аптеках і магазинах для самостійного проведення. Дотримуйтесь інструкції з використання



Проведення, наприклад, у клініках, аптеках або центрах тестування



Проведення в клініках і центрах тестування

Що далі?

НЕГАТИВНИЙ

Дотримуватися формули АНА+L

+ Результат тесту дійсний 24 години.

ПОЗИТИВНИЙ

Зв'язати контакти до необхідних

- + дотримуватися формули АНА+L
- + підтвердження ПЦР-тестом



Запишіться на проведення ПЦР-тесту:

у вашій поліклініці чи в місцевому центрі тестування.

НЕГАТИВНИЙ

Дотримуватися формули АНА+L

+ Результат тесту дійсний 24 години.

ПОЗИТИВНИЙ

Зв'язати контакти до необхідних

- + дотримуватися формули АНА+L
- + повідомити результат тесту у відповідальний департамент охорони здоров'я
- + підтвердження ПЦР-тестом



Запишіться на проведення ПЦР-тесту:

у вашій поліклініці чи в місцевому центрі тестування.

НЕГАТИВНИЙ

Дотримуватися формули АНА+L

Ізоляція

- + дотримуватися формули АНА+L та правил подальшої поведінки
- + повідомити результат тесту у відповідальний департамент охорони здоров'я



Спостерігайте за станом свого здоров'я:

якщо ви скаржитеся на здоров'я, зверніться до лікаря чи в департамент охорони здоров'я.

Актуальні правила щодо коронавірусу: Що означає 3G, 3G-Plus, 2G та 2G-Plus?

Станом на: 16.12.2021 р.

3G

повністю
вакцинований(-а)

або

перехворів(-ла)

або

негативний
результат тесту

тест:
експрес-тест на антиген (діє не більше
24 год.) або ПЦР-тест (діє не більше 48 год.)

**3G
PLUS**

повністю
вакцинований(-а)

або

перехворів(-ла)

або

негативний
результат тесту

тест:
ПЦР-тест (діє не більше 48 год.)

2G

повністю
вакцинований(-а)

або

перехворів(-ла)

**2G
PLUS**

повністю
вакцинований(-а)

або

перехворів(-ла)

та

негативний
результат тесту

або

отримання
бустерної дози

тест:
експрес-тест на антиген
(діє не більше 24 год.) або ПЦР-тест
(діє не більше 48 год.)

можливе
тільки після первинної
вакцинації



infektionsschutz.de/coronavirus



[infektionsschutz.de/coronavirus/
wie-verhalte-ich-mich/aktuelle-corona-regeln](https://infektionsschutz.de/coronavirus/wie-verhalte-ich-mich/aktuelle-corona-regeln)



facebook.com/bzga.de



Дотримуйтеся місцевих правил.



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.

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:

- Дотримуйтесь 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.



**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/)



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 екстренних 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](https://www.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.infektionsschutz.de/coronavirus/fragen-und-antworten/quarantaene-und-isolierung/>

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