

## Важна информация за актуалната ситуация

Уважаеми граждани и гражданки на Neukölln (Нойкьолен),

на 3-ти март 2020 г. стана известно първото потвърдено заразяване с така наречения „коронавирус“ в Neukölln. Поради често противоречивите и в някои случаи преждевременни съобщения в пресата, разбираемо е, че може в голяма степен да изпитвате несигурност.

В сътрудничество с нашата здравна инспекция, бихме желали с тази информация да допринесем за класифицирането на Вашите страхове и опасения. Тя също е подходяща да допринесе в кръга Ви от познати и в семейството Ви за бдително, но подходящо справяне със ситуацията.

Моля, помогнете ни да забавим разпространението на вируса, така че всички болни да продължат да получават възможно най-добрата медицинска помощ!

### □ Как може да се заразя с вируса (SARS-CoV-2)?

Заразяването се извършва предимно чрез телесни течности в дихателните пътища. Предаването може да стане чрез малки и много малки капчици (така наречените аерозоли). Това означава, че съществува риск от заразяване, например, когато разговаряме или пеем заедно в затворени помещения, но също и при физическа близост, напр. особено висок риск при целуване и при ритуалите за поздрав, като целувки по бузите, прегръдки и ръкостискане.

Предаване чрез повърхности е малко вероятно, но не е изключено. Въпреки това, хигиената на ръцете е важна защитна мярка (вижте “Как мога да защитя себе си и другите?”).

Все още не е известно предаване чрез хранителни стоки.

### □ Как мога да защитя себе си и другите?

Мерките, посочени по-долу, се отнасят до защитата на всеки и следователно до защитата на цялото население.

Колкото повече хора участват, толкова по-малко са шансовете за разпространение на вируса!

Ето преглед на най-важните хигиенни мерки:

1. Носете защита на устата и носа (напр. от плат) в затворени или слабо проветриви помещения, ако влезете в контакт с други хора извън вашето домакинство (метро, супермаркет, работа). Саморъчно ушитите защитни маски за уста-нос са достатъчни в ежедневно употреба. Те трябва да са многопластови, ако е възможно.
2. Дръжте се поне на 1,5 м от други хора на обществени места (въпреки защитата на устата и носа!)
3. Кашляйте и кихайте в сгъвката на лакътя или в хартиена кърпичка.
4. Обърнете внимание на редовното проветряване на всички затворени помещения, препоръчва се и е по-добре вентилацията да е постоянна. Това е

особено важно, когато няколко души са или са били там. Прозорците трябва да се отварят широко - в идеалния случай трябва да има течение.

5. Непременно останете вкъщи до изясняване на случая, когато сте болни. Това важи също и при кашлица и хрема. За децата, които посещават детски градини или други обществени заведения обаче, самата хрема не е признак за риск, тук се прилага специален подход.
6. Доколкото е възможно, избягвайте близки контакти в закрити помещения с хора, които не живеят с Вас в домакинство/жилището (без големи семейни събирания, без партита), особено не и в затворени помещения.
7. Измивайте ръцете си последователно със сапун (мин. 20 секунди), особено след кашлица, кихане или издухване на носа, както и след престой в обществени помещения (пазаруване, градски транспорт). Важно: Дезинфекцията на ръцете няма предимства пред миенето на ръцете и дори носи рискове при често прилагане.
8. Докосвайте лицето си възможно най-малко, за да не се предадат вируси през ръцете Ви.
9. Информирайте се редовно за най-новите препоръки (вижте “Къде мога да намеря допълнителна информация?”).

Моля, не забравяйте, че всички мерки работят по-добре, колкото повече хора се придържат към тях. Дори и да се считате за здрави и неизложени на риск, със сигурност във Вашето обкръжение има хора (семейство, съседи, колеги), които са с повишен риск от тежко протичане на болестта (вижте „Кой е особено изложен на риск?“). При млади хора без предишни заболявания също може да се стигне до тежко протичане на болестта.

#### **Какво мога да направя, ако съм болен или желая тест чрез намазка?**

Следните симптоми на заболяването са често срещани при коронавирусната болест CoViD-19:

- Загуба на обоняние и вкус
- Повишена температура
- Кашлица
- Болки в гърлото
- Общо усещане за заболяване / изтощение
- Болки или болки в крайниците
- Хрема
- Диария

Ако имате признаци на заразяване с коронавирус, трябва да останете вкъщи и първо да се свържете с личния си лекар. Ако не може да се свържете с него/нея, моля, свържете се с Дежурната медицинска служба на Асоциацията на здравните каси (Ärztlichen Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigung). С нея може да се свържете денонощно на телефонен номер 116 117.

Ако имате тежки симптоми, не можете да се свържете с друг лекар и особено ако имате задух, непременно се обадете на спешен номер 112.

Ако сте имали пряк контакт с лице, което е с положителен тест и не показвате признаци на заболяване, незабавно уведомете отговарящата за Вас здравна инспекция. Може да се свържете със здравната инспекция на Neukölln на телефон 030-90239 4040 или с имейл на: [GesHyg@bezirksamt-neukoelln.de](mailto:GesHyg@bezirksamt-neukoelln.de).

Ако сте на мнение, че имате нужда от тест за коронавирус чрез намазка по други причини, може да обсъдите това с личния си лекар или да се свържете с горещата линия на здравната инспекция Neukölln на 030 90 239 4040. В нашия център за извършване на тестове за коронавирус може да се вземат проби чрез намазка при определени условия и само с предварително уведомяване. Допълнителна информация за Центъра за тестване чрез намазка е налична и на началната страница на <https://www.berlin.de/ba-neukoelln/caz/>.

#### Какво да правя, когато детето ми е болно?

Деца, които имат само хрема като единствен симптом, може да посещават обществени заведения като дневни детски градини и т.н. Ако обаче има и други симптоми, които са типични за картината на заболяването, предизвикано от Covid-19, като кашлица, повишена температура, болки в гърлото, загуба на обоняние и вкус или главоболие и болки в крайниците, е разумно да се направи тест за коронавирус, във всеки случай не трябва да се посещават обществени заведения, преди да са изминали 48 часа без симптоми.

#### Кой е особено изложен на риск, кой не е?

Повечето случаи на протичане на заболяването от COVID-19 са много леки. Рискът от заразяване е един и същ за всички хора, но някои групи хора са с повишен риск от тежко протичане на болестта. Към тях принадлежат:

- По-възрастни хора (колкото по-голяма е възрастта, толкова по-голям е рискът)
- Хора с определени съпътстващи заболявания, независимо от възрастта. Към тях принадлежат:
  - Определени заболявания на сърдечно-съдовата система
  - Определени заболявания на дихателните пътища
  - Заболявания, свързани с отслабена имунна система (например онкологични заболявания)
  - Определени чернодробни и бъбречни заболявания.

Вашият личен лекар, респ. лекарка може да Ви каже, дали има повишен риск от тежко заболяване лично за Вас.

Досега повишен риск от тежко протичане на болестта не е доказан при

- Бременни жени
- Деца

В редки случаи също и при млади и здрави хора се стига до тежко протичане на болестта.

#### **На какво още да обърна внимание?**

Основен приоритет е спазването на всички споменати хигиенни мерки (вижте “Как мога да защита себе си и другите?”).

Моля, не забравяйте, че има и други заболявания, освен коронавирусната болест CoViD-19. Това означава:

- Проверете Вашата имунизационна защита (личен лекар)
- Направете всички предвидени профилактични прегледи
- Погрижете се за това, да не свършат лекарствата Ви, а също така помогнете и на близките си
- Направете профилактичните прегледи и имунизациите на децата си
- Продължавайте да водите здравословен начин на живот

Ако се страхувате да не се заразите в чакалнята на Вашия лекар, обадете се предварително там и се консултирайте.

#### **Къде мога да намеря допълнителна информация?**

На следващите страници ще намерите допълнителна достоверна информация:

- [https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html) вижте тук също „Отговори на често задавани въпроси“
- <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/> (многоезичен)
- <https://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus> (многоезичен)
- За родители и деца: <https://www.bvki.de/eltern/>

#### **Къде мога да получа помощ? Преглед на всички номера за помощ**

- Здравна инспекция Neukölln - гореща линия за коронавирус: 030-90239 4040
- Здравна инспекция Neukölln - електронна поща: [GesHyg@bezirksamt-neukoelln.de](mailto:GesHyg@bezirksamt-neukoelln.de)
- Berlinweit - гореща линия за коронавирус: 030-9028 2828
- Гореща линия за защита на децата Берлин: 030-610066
- Телефон за помощ срещу домашно насилие: 0800-0116016
- Взаимопомощ между съседи Neukölln: 030-62933320

Ако имате проблеми, които не можете да решите сами, моля, не се колебайте да се обърнете за помощ. Настоящата ситуация е голямо предизвикателство за всички нас. Но има и много начини да получите помощ.

#### □ **Така здравната инспекция Neukölln Ви подпомага в пандемията от коронавирус**

Ако имате допълнителни въпроси относно коронавируса, ще се радваме да Ви посъветваме лично. Свържете се с горещата ни линия. След това ще препратим съответно Вашето запитване.

С горещата ни линия може да се свържете от понеделник до петък от 8:00 ч. до 16:00 ч. на 030-90239 4040. Може също да се свържете с нас на имейл адрес: [GesHyg@bezirksamt-neukoelln.de](mailto:GesHyg@bezirksamt-neukoelln.de)

Имаме достъпни консултантски екипи за Вас в следните области:

- Медицински съвети относно коронавируса, например, ако сте болни или смятате, че сте се заразили
- Съвети относно поведенчески мерки в контекста на пандемията от коронавирус
- Консултации по социални въпроси за хора в карантина (ако имате нужда от помощ)

Също така здравната инспекция консултира директно училища, дневни детски градини, социални заведения и лечебни заведения. Освен това, здравната инспекция следи за спазването на необходимите хигиенни мерки и инициира необходимите мерки за защита от заразяване.

Според Закона за защита от инфекции, здравната инспекция трябва да бъде информирана бързо за всички случаи на коронавирус. След това здравната инспекция се свързва с лицата с положителен тест и се обсъжда как да се продължи по-нататък (напр. поставят се под карантина). Голяма част от работата на здравната инспекция се състои в установяване на лицата, с които лицето с положителен тест е имало контакт. Здравната инспекция се свързва с тях и се обсъждат всички допълнителни мерки.

Ако Вие самите сте с положителен тест и все още не сме се свързали с Вас или сте имали контакт с лице, което е с положителен тест, моля, свържете се с нас по Ваша инициатива (вижте по-горе).

Здравната инспекция организира също и тестове за новия вид коронавирус, за да открие възможно най-бързо заразените лица. Например в центъра за тестване за коронавирус чрез намазка (CAZ) се вземат проби от гърлен секрет.

Допълнителна информация ще намерите на: <https://www.berlin.de/ba-neukoelln/caz/>

Ако се нуждаете от тест, може да се регистрирате чрез Вашия работодател или чрез нашите лекари, респ. лекарки. Молим за Вашето разбиране, че тестването е възможно само след предварителна регистрация. В определени случаи се правят намазки и в домашна среда.