

## Памятка при карантине

Вы можете связаться с нами в Департаменте здравоохранения Райникендорфа:  
(Gesundheitsamt)

Телефон: 030 902 94 55 00

Время работы: с понедельника по воскресенье с 9:00 до 15:00.

Интернет: <https://www.berlin.de/ba-reinickendorf/corona>

**Департамент здравоохранения отправил вас на карантин, потому что вы :**

- \* заболели COVID-19 или
- \* контактировали с человеком с COVID-19 или
- \* вы предполагаете, что у вас COVID-19.

Вы обязательно должны следовать этому предписанию.

Лишь таким образом можно избежать заражения других людей.

Карантин предусмотрен законом.

Вы получите также предписание по карантину  
в письменной форме от отдела здравоохранения. (Gesundheitsamt)

### **Обратите внимание на правила карантина!**

Вам не разрешается покидать свою квартиру.

Если вы живете в одной квартире с несколькими персонами,  
то должны находиться в отдельной комнате.

Не разрешается принимать посетителей.

Попросите друзей или соседей купить продукты в магазине.

Можно заказать продукты в службе доставки.

Если у вас нет поддержки со стороны других людей,  
позвоните в отдел здравоохранения.

### **Если у вас в наличии признаки болезни?**

Если у вас есть типичные симптомы коронавируса,  
то вы можете попросить пройти тест на коронавирус в отделе здравоохранения.  
(Gesundheitsamt)

Симптомами болезни являются :к примеру,. высокая температура, кашель или насморк.

Позвоните в Департамент здравоохранения (Gesundheitsamt) Райникендорфа  
с 9.00 до 15.00

по телефону 030 902 94 55 00.

Запишитесь на тестирование.

В особых случаях тест на коронавирус проводится на дому.

Вы также можете позвонить своему домашнему доктору и  
попросить сделать тест на коронавирус.

Скажите ему, что у вас типичные симптомы болезни.

## **Можно ли прервать карантин?**

Есть всего несколько исключений для того чтобы прервать карантин.

Исключения:

- \* пожар в вашем доме,
- \* неотложная медицинская помощь, при инсульте, шоке или сердечном приступе,
- \* похороны членов семьи или близких друзей,
- \* дорога для сдачи теста (пешком, на велосипеде или на машине)

Если вы покидаете свою квартиру в исключительной ситуации, соблюдайте дистанцию и носите маску.

Сообщите людям, что у вас COVID-19 или что есть подозрение.

Если вы хотите пойти на похороны или попрощаться с умирающим, то необходимо заранее получить разрешение Департамента здравоохранения .

Исключения также могут быть сделаны для людей работающих в больнице или в другой важной обеспечивающей организации И в случаях когда там срочно нужны люди.

Заявки на эти исключения должны подаваться в отдел здравоохранения.(Gesundheitsamt) заранее физическими лицами либо работодателем.

## **Кто платит вам зарплату, когда вы на карантине?**

Вы по-прежнему будете получать зарплату от работодателя.

Ваш работодатель может подать заявку на компенсацию в Департаменте финансов Сената.

Если вы предприниматель, то вы должны сами подать заявление на компенсацию.

Дополнительную информацию можно найти в Интернете:

<https://www.berlin.de/sen/finanzen/service/entschaedigung/>

## **Какую помощь еще вы можете получить?**

Вы на карантине.

Это особая ситуация,  
которую необходимо соблюдать и в чрезвычайных ситуациях!

## **Чрезвычайная ситуация: травма, отравление, несчастный случай**

Например, если вы серьезно травмированы,  
позвоните в службу экстренной помощи 112.

Сообщите, что произошло и что вы на карантине.

## **Другие болезни и лекарства**

Если вы заболели во время карантина,  
позвоните своему домашнему врачу.

Сообщите ему, что вам необходимо и, что вы на карантине.

Если вы не можете связаться ни с кем звоните 116117.

## **Дети на карантине**

Если ваш ребенок на карантине,  
это сложная ситуация для всех.

Если вам нужна помощь позвоните в отдел здравоохранения.

Если ребенок младше 12 лет,  
то вы можете оставаться дома.

Справка по уходу за ребенком на карантине

является уважительной причиной для вашего работодателя.

## **Душевная нагрузка / Стресс**

Карантин — это особая ситуация,

при которой могут возникнуть страхи, переживания и одиночество.

Или нарушения сна и депрессия.

Регулярно звоните друзьям или родственникам или  
общайтесь через Интернет.

Например, используйте видеозвонки.

Занимайтесь спортом у себя дома;

например: гимнастика или силовые виды спорта.

Если вам нужна дополнительная помощь, позвоните в кризисную службу.

## Дальнейшие предложения помощи

### Психологическая помощь

- **Кризисная служба Берлина**  
с понедельника по воскресенье с 16:00 до -24 00  
Телефон 030 390 63-0
- **Горячая линия Союда Профессиональной ассоциации немецких психологов**  
с понедельника по пятницу с 8:00 до 20:00.  
Телефон 0800 777 22 44
- **Телефонные консультации для взрослых**  
Доступно 24 часа  
Телефон 0800111 01 11
- **Серебряная сеть, телефонные консультации для пожилых или одиноких**  
С понедельника по воскресенье с 8.00 до 22.00.  
Телефон 0800 470 80 90

### Защита от насилия для взрослых

- **БОЛЬШАЯ горячая линия по вопросам домашнего насилия**  
С понедельника по воскресенье с 8.00 до 23.00.  
Телефон 030 611 03 00
- **LARA - специализированное агентство по сексуальному насилию**  
С понедельника по воскресенье с 9.00 до 18.00.  
Телефон 030 216 88 88
- **Служба помощи для защиты от насилия**  
С понедельника по пятницу с 8:30 до 15:00.  
Телефон 030450 570 270

### Для детей и семей

- **Горячая линия по защите детей в случаях жестокого обращения с детьми, отсутствия заботы и сексуального насилия**  
Доступно 24 часа  
Телефон 030 61 00 66
- **Телефон доверия для детей и молодежи, номер против горя**  
С понедельника по субботу с 14:00 до 20:00  
Телефон 116111
- **Детская скорая помощь в Берлине для детей и родителей**  
Доступно 24 часа  
Телефон 030 61 00 61
- **Молодежная служба экстренной помощи в Берлине для молодежи и родителей**  
Доступно 24 часа  
Телефон 030 61 00 62