

Пояснения към карантината

Можете да се свържете с нас в Здравната служба в Райникендорф
Gesundheitsamt Reinickendorf:

Телефон: 030 902 94 55 00

Работно време: понеделник до неделя, 9:00 до 15:00 часа

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

Здравната служба Ви е поставила под карантина, защото

- **сте болни от COVID-19 или**
- **сте имали тесен контакт с лице с COVID-19 или**
- **има подозрение, че сте болни от COVID-19.**

Наложително е да спазвате това предписание, защото това е единственият начин да избегнете заразяването на други хора.

Карантината е предвидена със закон.

Ще получите нареждането за карантина от Здравната служба също и в писмен вид.

Спазвайте правилата за карантина!

Нямате право да напускате жилището си.

Ако живеете с няколко души, трябва да се отделите сам в стая.

Нямате право да приемате посетители.

Помолете Ваши приятели или съседни да Ви напазарят хранителни стоки или поръчайте от веригите за доставка в къщи.

Ако нямате кой да Ви помогне, обадете се на Здравната служба.

Имате ли признаци на заболяване?

Ако имате типични симптоми на корона, можете да поискате да Ви се направи тест за корона в Здравната служба.

Симптомите на заболяването са например температура, кашлица или хрема.

Обадете се на Здравната служба в Райникендорф (Gesundheitsamt Reinickendorf) на телефон 030 902 94 55 00 от 9:00 до 15:00 часа.

Уговорете час за тест.

В специални случаи, тестът за корона може да се направи и в дома Ви.

Можете също така да се обадите на семейния си лекар и да поискате тест за корона.

Кажете им, че имате типични симптоми на заболяване.

Кога може да прекъснете карантината?

Има само няколко изключения, при които може да се прекъсне карантината.

Изключения са например:

- пожар в дома Ви,
- спешен медицински случай като инсулт, шок или инфаркт,
- погребение на членове от семейството или близки приятели,
- пътят до мястото, където ще се направи тест за корона (пеша, с колело или кола)

Ако напуснете дома си в една от тези извънредни ситуации, спазвайте дистанция и носете маска.

Кажете на хората, че имате COVID-19 или че има съмнение за това.

Ако искате да отидете на погребение или да се сбогувате с умиращ близък, трябва преди това да вземете разрешение от Здравната служба.

Изключения могат да се правят и за лица, които работят в болница или в друго важно комунално отделение и когато тези лица са спешно необходими там.

Тези спешни или извънредни ситуации трябва да бъдат заявени от лицата или техните работодатели предварително в Здравната служба.

Кой плаща заплатата Ви, когато трябва да стоите под карантина?

Ще продължите да получавате заплатата си от работодателя си. Вашият работодател може да кандидатства за обезщетение в администрацията по финанси към Сената.

Ако сте едноличен търговец, трябва да кандидатствате за обезщетение сами.

Допълнителна информация ще намерите в Интернет:

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

Каква друга помощ можете да получите?

Вие сте под карантина.

Това е специална ситуация, която трябва да съблюдавате и при спешни случаи!

Спешни случаи: нараняване, отравяне, злополука:

Например, ако сте сериозно ранени, тогава наберете спешния номер 112.

Споделете какво и къде се е случило и че сте под карантина.

Други заболявания и лекарства

Ако се разболеете по време на карантината, обадете се на семейния си лекар.

Кажете какво Ви трябва и че сте в карантина.

Ако не можете да се свържете с никого, обадете се на 116 117.

Деца в карантина

Ако детето Ви бъде поставено под карантина, това е предизвикателна ситуация за всички.

Ако имате нужда от помощ, обадете се на Здравната служба.

Ако детето Ви е на възраст под 12 години, Вие можете да останете у дома с него.

Назначението за карантина на Вашето дете е достатъчно като доказателство за работодателя Ви.

Психическо натоварване

Карантината е специална ситуация, в която могат да възникнат чувства на страх, притеснение и самота.

Също така, могат да се появят нарушения на съня и депресия.

Провеждайте редовни обаждания до приятели или роднини, или поддържайте връзка чрез интернет.

Използвайте например видеообаждания.

Спортувайте в дома си, например гимнастика или упражнения с уреди.

Ако имате нужда от допълнителна помощ, обадете се на кризисна служба.

Допълнителни предложения за помощ

Психологическа помощ

- **Кризисна служба в Берлин**
Понеделник до петък от 16:00 до 24:00 часа
Телефон: 030 390 63 - 0
- **Гореща линия на Професионалната Асоциация на немските психолози**
Понеделник до петък от 8:00 до 20:00 часа
Телефон: 0800 777 22 44
- **Телефонна консултация за възрастни**
На разположение 24 часа в денонощието
Телефон: 0800 111 01 11
- **Silbernetz, Телефонна консултация за възрастни или самотни хора**
Понеделник до петък от 8:00 до 22:00 часа
Телефон: 0800 470 80 90

Защита срещу насилие за възрастни

- **BIG – Гореща линия при домашно насилие**
Понеделник до петък от 8:00 до 23:00 часа
Телефон: 030 611 03 00
- **LARA – Специализирана агенция при случаи на сексуално насилие**
Понеделник до петък от 9:00 до 18:00 часа
Телефон: 030 216 88 88
- **Бърза помощ за защита при насилие**
Понеделник до петък от 8:30 до 15:00 часа
Телефон: 030 450 570 270

За деца и семейства

- Гореща линия за **закрила на детето** при предполагаеми случаи на малтретиране, пренебрегване и сексуално насилие над деца
На разположение 24 часа в денонощието
Телефон: 030 61 00 66

- **Телефон за помощ на деца и младежи**
Понеделник до събота от 14:00 до 20:00 часа
Телефон: 116 111
 - **Служба за спешна помощ за деца в Берлин - за деца и родители**
На разположение 24 часа в денонощието
Телефон: 030 61 00 61
 - **Служба за спешна помощ за младежи в Берлин - за младежи и родители**
На разположение 24 часа в денонощието
Телефон: 030 61 00 62
- Т
е
л
е
ф
о
н
:

0
3
0

6
1

0
0