



## Общие вопросы о коронавирусе

### 1. Насколько опасен коронавирус (COVID-19)?

У большинства из нас симптомы проявляются в мягкой форме, в то время как другие могут серьезно заболеть, а некоторые и умереть. Поэтому очень важно, чтобы мы все делали всё возможное для того, чтобы ограничить распространение инфекции.

### 2. В чем разница между коронавирусом и гриппом (инflюэнца)?

И грипп, и коронавирус – это болезни дыхательных путей, но вызываются они разными вирусами, и у некоторых коронавирус может вызвать острую одышку или развитие острой легочной недостаточности (*Острый респираторный дистресс-синдром* – ОРДС). Так как это новый вирус, то и ситуация намного серьезнее, потому что почти все могут подвергнуться заражению в связи с тем, что у людей нет наработанного иммунитета и вакцины пока еще не существует.

### 3. Каковы симптомы коронавируса?

Наиболее обычными являются появление боли в горле, кашель, повышенная температура и боль в мышцах. У некоторых появляются диарея и боли в животе. У других может наблюдаться потеря обоняния и вкуса. Симптомы и степень тяжести заболевания у каждого из нас могут сильно различаться. У детей и молодых людей симптомы часто бывают мягкими или слабо выраженными.

### 4. Можно ли быть инфицированным коронавирусом, но не иметь каких-либо симптомов? Можно ли заразить других, не имея никаких симптомов COVID-19?

У некоторых инфицированных коронавирусом лиц не возникает каких-либо симптомов. Это касается в основном детей или взрослой молодежи. Чаще всего заражение передается от людей, уже имеющих симптомы заболевания, но и незадолго до проявления первых симптомов человек уже является источником болезни и может заражать других. Мы еще не знаем, могут ли лица без симптомов стать источником заражения.

### 5. Как долго длится болезнь?

Длительность болезни может быть разной, типичные формы протекания болезни следующие:

- Болезнь протекает в мягкой форме (это касается большинства заболевших, примерно восьми из десяти): симптомы проходят в течение одной – двух недель, и редко возникает необходимость в обращении к врачу или в госпитализации.
- Умеренная форма: после 4-7 дней с легкими симптомами у некоторых развивается пневмония и затрудненное дыхание, усиливается кашель и подскакивает температура. Некоторые нуждаются в госпитализации.
- Тяжелая (критическая) форма: то же, что и при умеренной форме, но некоторым необходима интенсивная терапия, в частности помощь в поддержке дыхания (искусственная вентиляция легких). Лица, у которых болезнь протекает в умеренной и



тяжелой форме, могут сохранять симптомы в течение 3 – 6 недель. Лишь у некоторых из тяжелобольных наблюдался летальный исход.

#### 6. Как можно заразиться коронавирусом?

Как и при простуде и гриппе, заболевание передаётся при переносе вируса из дыхательных путей больного человека здоровому, и это происходит тремя способами:

- Воздушным путем, когда заболевший чихает или кашляет так, что вирус затем вдыхается или попадает на слизистую оболочку глаз, носа или рта находящихся рядом людей.
- При непосредственном контакте с больным, на руках которого имеется вирус, который он передает другим при контакте с ними, а эти последние затем переносят вирус на слизистую оболочку своих глаз, носа или рта, касаясь их руками.
- При косвенном контакте, когда вирус был перенесен на мебель, вещи или другие контактные поверхности (например, на дверные ручки, клавиатуру, телефон и т.п.) при чихании, кашле, или если больной прикоснулся к вещам, к которым потом прикасаются другие.

#### 7. Как я могу избежать заражения?

Самое важное – это соблюдать дистанцию, соблюдать гигиену рук и гигиену кашля и чихания. Вирус с кожи рук может быть перенесен в организм через рот, глаза и нос. Избегайте прикасаться руками к своему лицу. Мойте руки часто и основательно, с мылом и водой, особенно если вы кашляли или чихали, а также после посещения туалета. Обязательно мойте руки перед приготовлением пищи и до того, как приступить к еде, а также каждый раз, когда руки явно загрязнены. Мыть руки нужно в общей сложности не менее 20 минут, не забывайте помыть пространство между пальцами, отдельно большие пальцы, внешнюю поверхность рук и запястья.

#### 8. Если я переболел коронавирусом и теперь здоров, действительно ли я избавился от вируса навсегда?

Коронавирус – это совершенно новый вирус, и мы многого еще не знаем. Но мы считаем, что человек, переболевший коронавирусом, потом защищен или в некоторой степени приобрел иммунитет. Мы не знаем, как долго действует такой иммунитет.

#### 9. Являются ли антибиотики эффективным средством защиты?

Нет, антибиотики эффективно защищают лишь против бактериальных инфекций, а не вирусных. Коронавирус – это вирусное заболевание, и антибиотики не следует применять ни для его профилактики, ни для лечения.

#### 10. Имеются ли лекарственные препараты или вакцина против коронавируса?

На данный момент не существует никаких вакцин против коронавируса, но ведутся научные исследования с целью создания вакцины против COVID-19. Ведутся также клинические



исследования с целью выяснить, могут ли другие, уже существующие медицинские препараты помочь в лечении коронавируса.

11. Что мне надо делать, если я думаю, что у меня коронавирус? Когда следует обращаться к врачу?

Как можно скорее свяжитесь с вашим врачом, если считаете, что вы, возможно, заражены коронавирусом. Если у вас высокая температура и затрудненное дыхание, как можно скорее обращайтесь к своему врачу или в дежурную медицинскую службу (телефон 116 117). Звоните 113 (служба экстренной мед. помощи) только в случае наличия очень серьезных симптомов.

12. Можно ли просто поехать в пункт дежурной медицинской службы, если вы думаете, что вы заражены?

Нет! Позвоните своему врачу или в пункт дежурной медицинской службы (телефон 116 117), там вам скажут, что делать дальше. Это очень важно, чтобы не допустить распространения инфекции.

13. Я чувствую себя плохо и хочу сдать тест на коронавирус. Где можно сдать такой тест?

Свяжитесь с вашим врачом или с пунктом дежурной медицинской службы (телефон 116 117), они решат, следует ли вам делать этот тест. Медицинские учреждения не имеют возможности тестировать всех, кто этого хочет, но делается все, чтобы расширить эту возможность.

14. Если я заболею, и я живу один (одна), кто сможет покупать мне продукты? Кто будет за мной ухаживать, если мне станет хуже?

Если вы заболеете, и вы живете один (одна), важно, чтобы вы связались с родными, друзьями, коллегами или соседями и сообщили им, что вы больны, и спросили, не могут ли они помочь вам покупать продукты. Если у вас нет никого, кто мог бы вам помочь, важно, чтобы вы связались со своим врачом и сообщили ему, что вы больны, что вы живете один (одна) и что вам нужна помощь. Вы можете получить помощь от муниципалитета или районных властей, и вам также могут помочь многочисленные добровольные организации.

15. Если один член семьи заболел, как мы можем его изолировать? Мы живем так тесно.

Изолировать человека полностью, если вы живете в тесноте, может быть трудно, но если у него есть собственная спальня, то больной должен всё время оставаться в этой комнате, в то время, как остальные члены семьи будут находиться в гостиной и на кухне. Очень важно строго соблюдать правила гигиены, мыть туалет и ванную комнату после того, как там побывал больной, а также мыть тарелки, стаканы и столовые приборы сразу же после того, как ими пользовался больной.



## Как правильно вести себя в новой повседневной жизни

### 1. Почему в разных странах даются различные рекомендации? Каким советам следовать?

Предпринимаемые меры и опыт одной страны не всегда можно перенести в другую. Рекомендации, дающиеся в Норвегии, основаны на имеющихся у нас результатах исследований, наших знаниях, а также условиях нашей жизни. Меры меняются в зависимости от постоянно поступающей новой информации и от того, как развивается ситуация в стране. Поэтому очень важно следить за новейшей информацией и следовать рекомендациям органов здравоохранения.

### 2. Могу ли я ходить в магазин или в аптеку?

Если вы здоровы, вы можете ходить в магазин и аптеку. Избегайте касаться поверхностей предметов, которых касаются другие, и соблюдайте дистанцию по отношению к другим посетителям магазина. Если у вас имеются симптомы COVID-19, вы должны оставаться дома. В таком случае вам следует попросить кого-нибудь помочь вам делать покупки.

### 3. Опасно ли пользоваться общественным транспортом?

Поездки на общественном транспорте опасности не представляют, но, если вы можете избежать этого, вы сократите риск заражения коронавирусом. Предпочтительно пользоваться велосипедом или ходить пешком, если это возможно.

### 4. Что нам делать, если невозможно купить дезинфицирующие средства для рук в магазинах и аптеках?

Основательное мытье рук с мылом и водой является более эффективным средством, чем дезинфекция рук.

### 5. Могут ли друзья и родственники приходить ко мне в гости?

Вы можете принимать гостей, но лишь несколько человек одновременно, а также желательно, чтобы это были одни и те же лица, а не каждый раз разные люди. Встречаться лучше всего на свежем воздухе. Если вы встречаетесь с другими, вам следует соблюдать дистанцию (не менее 1 – 2 метров). Лучше всего разговаривать друг с другом по телефону или общаться в видеочате, тогда вы избежите риска заразить других или быть зараженным самому (самой), особенно, если вы сами находитесь в группе риска, или кто-то из ваших друзей или близких находится в группе риска.

### 6. Безопасно ли открывать письма или посылки? Что надо сделать, прежде чем взять их в руки?

Да, открывать письма и посылки безопасно, риск заражения через письма или посылки минимальный. Но в любом случае следует вымыть руки после того, как вы вернулись домой с улицы.

### 7. Могу ли я обнять троих моих самых близких друзей при встрече?



Нет, не следует обнимать и обмениваться рукопожатиями ни с кем, кроме тех, с кем вы живете.

8. Как мне следует делать уборку дома и стирать одежду?

Вы можете пользоваться обычными средствами бытовой химии при уборке жилья и стирке одежды и тканей. Не забывайте особенно тщательно и чаще, чем обычно, протирать и мыть поверхности, к которым обычно прикасаются каждый день: кухонные столешницы, столы, дверные ручки, дверку холодильника, дверки шкафов и др.

9. Могут ли дети играть друг с другом или быть вместе? А молодежь?

Дети и молодежь могут находиться вместе с братьями и сестрами, как обычно. Это касается также детей и молодежи из неполных семей, живущих на несколько домов.

Что же касается контакта с другими, следует, насколько это возможно, сократить их число. Попытайтесь ограничить свой круг общения на весь период карантина 1-2 постоянными друзьями по играм. Это касается также и молодежи. Держитесь на расстоянии не менее 1 метра друг от друга. Не забывайте поддерживать контакт с остальными друзьями другими способами, например, с помощью телефонных разговоров и видеочатов.

Лучше всего встречаться на улице, а не в помещении. Ограничьтесь маленькими группами, не более пяти-шести человек, а длительность общения ограничьте небольшим количеством часов. Избегайте детских площадок и мест, где много детей или других лиц. Ограничьте посещения с ночевкой на этот период. Часто мойте руки, как до, так и во время и после игры. Строго соблюдайте гигиену кашля и чихания.

Дети и молодежь с симптомами ОРВИ должны оставаться дома, и им не следует находиться в компании других детей или молодежи, которые не являются членами их семей. Это касается также и случаев со слабо выраженными симптомами. Дети и молодежь, изолированные в домашних условиях или находящиеся на домашнем карантине, не должны общаться с детьми и молодежью, которые не проживают вместе с ними.



## Группы риска

### 1. Кто находится в группе риска?

Вы находитесь в группе риска, если

- вам более 65 лет, или
- вы взрослый человек и страдаете болезнями сердечно-сосудистой системы, болезнью легких, диабетом, раком или гипертонией.
- А также, возможно, если вы взрослый человек, страдающий от избыточного веса и ожирения, или если вы курите.

### 2. Опасно ли посещать бабушек и дедушек?

Если бабушка и дедушка находятся в группе риска, вам не следует их посещать, если в этом нет необходимости. Лучше поддерживайте с ними связь по телефону или по видеочату.

### 3. Представляет ли коронавирус бóльшую опасность для больного диабетом и гипертонией, чем для больного, у которого только диабет?

Заболеванию серьезной формой COVID-19 особенно подвержены пожилые люди с факторами риска, и чем они старше и чем больше факторов риска, тем сильнее опасность, что болезнь будет протекать тяжело.

### 4. Что мне делать, если я в группе риска?

Если вы находитесь в группе риска, вам нужно особенно тщательно соблюдать правила гигиены и безопасную дистанцию в общественных местах. Вдобавок к общим, базовым рекомендациям о гигиене и дистанции, вам необходимо выполнять следующие рекомендации:

- Позаботьтесь о том, чтобы у вас под рукой всегда были необходимые лекарства. Продолжайте принимать препараты, которые вы принимаете постоянно, изменения можно делать только посоветовавшись с врачом. Не пропускайте назначенных консультаций у врача, если вам не сообщили, что консультация отменена или перенесена.
- Очень важно сохранять физическую активность, например, ходить на прогулки. Но избегайте посещения оживленных общественных мест.
- Ограничьте поездки на общественном транспорте, если это возможно, особенно в часы пик.
- Избегайте общества людей с симптомами респираторной инфекции.
- Избегайте присматривать за маленькими детьми, так как симптомы COVID-19 у них часто никак не проявляются или проявляются в легком виде, и они могут заразить вас, так как вы находитесь в группе риска.
- Если кто-то из тех, с кем вместе вы живёте, почувствует себя плохо (особенно, если можно подозревать COVID-19), ограничьте до минимума общение с этими людьми. Рекомендуется находиться и спать в отдельной комнате, если есть такая возможность, а

также пользоваться отдельной ванной (туалетом). Если такой возможности не имеется, очень важно соблюдать дистанцию и пользоваться отдельным полотенцем в ванной (туалете) и индивидуальными средствами гигиены.

- Работникам, находящимся в группе риска, следует, по согласованию с работодателем, подумать о необходимости организовать свою работу, исходя из индивидуальной степени риска заражения. Выход на больничный не рекомендуется, кроме тех случаев, когда индивидуальный подход невозможен.
- Следите за новейшей информацией о COVID-19, которую можно найти в местных СМИ, на веб-сайте НИИ здравоохранения Норвегии (Folkehelseinstituttet) и (или) на [helsenorge.no](https://helsenorge.no)

5. Я живу вместе с человеком, находящимся в группе риска. Что мне следует делать, чтобы не заразить его?

Советы родным и близким людей, находящимся в зоне риска тяжелого течения заболевания:

- Следуйте общим советам и рекомендациям, касающимся соблюдения гигиены и дистанции.
- Если у вас появятся симптомы респираторной инфекции (ОРВИ), или если вы почувствуете себя плохо, соблюдайте дистанцию. Если есть возможность, следует находиться и спать в отдельной комнате и иметь отдельную ванную (туалет). Если это невозможно, очень важно соблюдать дистанцию и пользоваться отдельным полотенцем в ванной (туалете) и индивидуальными средствами гигиены.



## Посещение медицинских учреждений

1. Не подвергаюсь ли я опасности, приходя на назначенную консультацию в больницу?

Если вас вызвали на обследование или прием в больницу, вам необходимо там быть в назначенное время. Больницы ввели строгие меры защиты от заражения коронавирусной инфекцией на территории больницы. Если вы находитесь на карантине или у вас видимые признаки респираторной недостаточности (ОРВИ), вам надо позвонить в больницу и сообщить об этом. Вызвавший вас на приём врач сообщит вам, что вам делать дальше.

2. Помните, что у вас есть право воспользоваться услугами переводчика при посещении медицинского (лечебного) учреждения.

Не надо приводить кого-либо с собой на прием к врачу, кроме случаев, когда вам это действительно очень необходимо. Это делается, чтобы защитить других пациентов и персонал медучреждения от опасности заражения.

3. Можно ли мне сейчас идти к моему врачу?

Не бойтесь связаться со своим врачом или прийти на назначенную консультацию. Если вы находитесь на карантине или у вас видимые признаки респираторной недостаточности (ОРВИ), вам надо позвонить врачу и сообщить об этом. Некоторые врачи могут предложить видеоконсультацию, но, если ваш врач посчитает это необходимым, он попросит вас прийти к нему в клинику на консультацию. Помните, что у вас есть право на услуги переводчика при посещении медицинского (лечебного) учреждения.

4. Будут ли плановая вакцинация и медицинский осмотр детей проводиться в обычном режиме, как и раньше?

Да! Очень важно делать прививки детям в обычном режиме. Особенно сейчас, при повышенной восприимчивости населения, нежелательно, чтобы общество подверглось вспышкам еще и других инфекций. Также важно приходить на медицинский осмотр в назначенное время, как и всегда. Но если вы или ребенок больны или находитесь на карантине, позвоните в центр матери и ребенка (helsestasjon) или во врачебную клинику, где вам назначен прием, чтобы сообщить о вашей ситуации и перенести консультацию. Чтобы минимизировать риск заражения, на медосмотр или консультацию к врачу вместе с ребенком может прийти только один из родителей. Помните, что у вас есть право на услуги переводчика при посещении медицинского (лечебного) учреждения.





## Коронавирус, беременность и кормление грудью

### 1. Опасен ли коронавирус для беременных?

Пока еще мало что указывает на то, что беременные подвержены заболеванию COVID-19 в большей степени, чем другие. Советы и рекомендации по профилактике заражения для беременных такие же, как и для остального населения.

Беременным женщинам, имеющим хронические заболевания или получившим осложнения при беременности, следует обсудить со своим врачом, есть ли основания для того, чтобы проявлять особую осторожность, и есть ли необходимость перехода на более легкую работу. Не рекомендуется брать больничный, кроме тех случаев, если нет возможности перейти на более легкую работу или изменить график работы.

### 2. Если мать заражена коронавирусом, есть ли необходимость забрать у нее ребенка после родов и изолировать от нее?

Если у вас обнаружен коронавирус непосредственно перед родами или во время родов, вам выделяют отдельную палату, работающий с вами медперсонал будет одет в защитные костюмы, а вам, возможно, тоже придется пользоваться маской. Вы можете оставаться вместе со своим ребенком после родов, если только у вас не будет обнаружено серьезное заболевание или если новорожденный ребенок не будет сильно недоношенным или больным. Родильные отделения и отделения новорожденных в Норвегии готовы принять и вас, и вашего ребенка, и разработали процедуру правильного ухода и оптимальной помощи пациентам.

### 3. Можно ли кормить грудью, если у матери коронавирус?

Здоровые матери, не имеющие симптомов коронавируса, могут кормить ребенка грудью. Матери с видимыми признаками респираторной недостаточности (ОРВИ), или у которых обнаружен коронавирус, тоже могут кормить детей грудью, но должны соблюдать некоторые дополнительные рекомендации, чтобы предупредить заражение:

- Следует соблюдать правильную гигиену рук при любом тесном контакте с ребенком. Мать должна всегда тщательно мыть руки, прежде чем начинать кормление.
- Матери следует избегать трогать руками грудь, точно также, как и избегать прикасаться руками к лицу. Это необходимо, чтобы не допустить переноса инфекции с рук на грудь, а потом ребенку. При необходимости, грудь можно вымыть водой с мылом; не используйте для этого спирт.
- Матери не следует кашлять или чихать прямо на ребенка. Соблюдайте некоторую дистанцию, когда вы не кормите ребенка. Если мать кашляет или чихает во время кормления, ей следует при этом отвернуться от ребенка и кашлять или чихать в одноразовую бумажную салфетку, которую потом следует немедленно выбросить.
- Следует регулярно проводить дома влажную уборку, включая мытье (дезинфекцию) поверхностей, которых касалась мать, таких, как дверные ручки, мобильные телефоны и т.п.



- Пользоваться маской дома не рекомендуется, кроме тех случаев, когда это делается по рекомендации медицинского персонала в совершенно особенных ситуациях, касающихся особо восприимчивых к вирусу матерей и (или) детей.
- Ребенок может свободно находиться среди других, проживающих в доме (квартире) людей, не имеющих симптомов COVID-19.
- Если вы были в контакте с органами здравоохранения, вам надо следовать полученным от них рекомендациям.