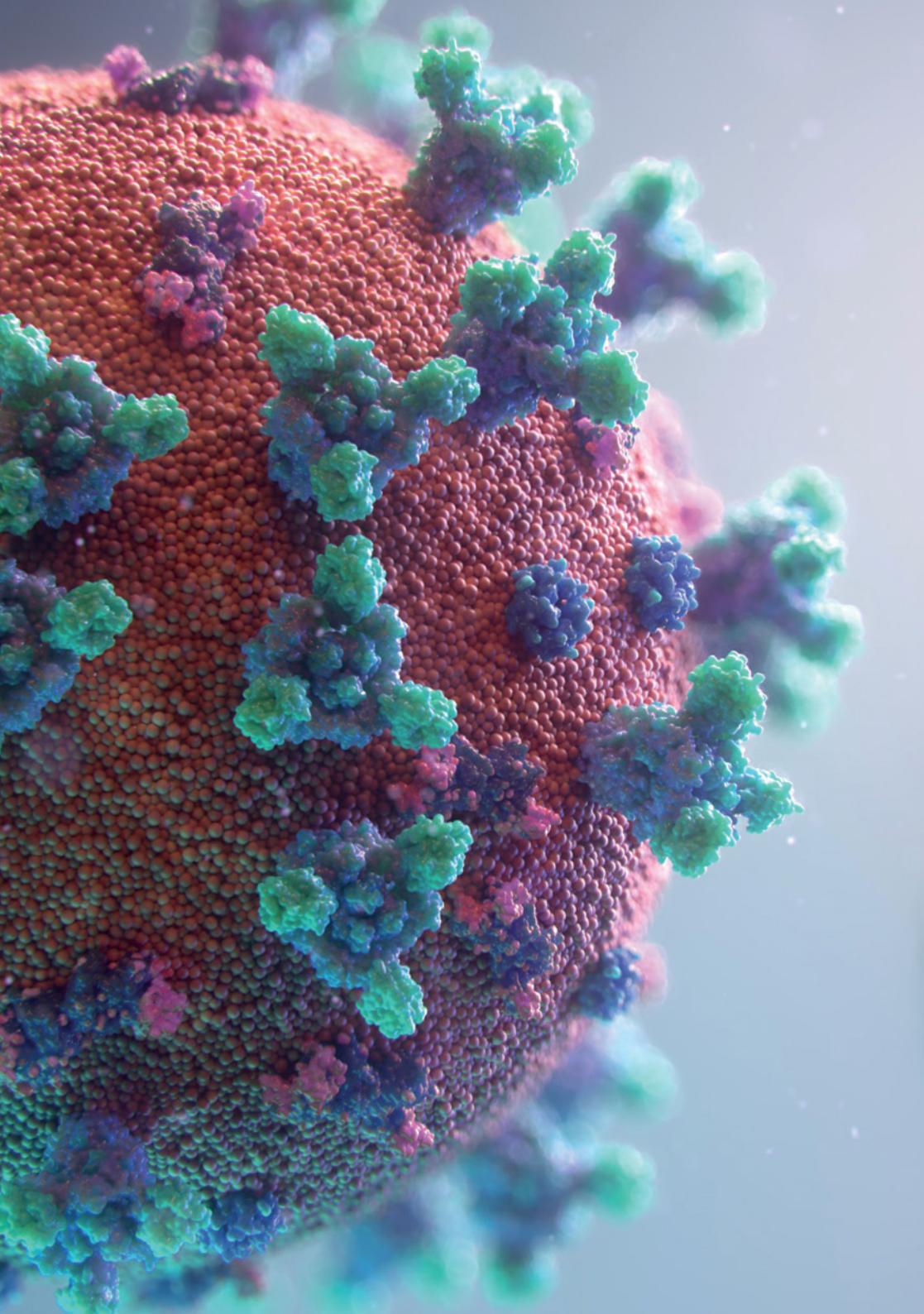




Что изменилось в ситуации с коронавирусом, его лечением, вакцинацией и ограничениями с 1 января 2022

Ответы на главные вопросы



Наблюдая за развитием эпидемии COVID-19 за последние два года, можно сказать, что COVID-19 не исчез, и мы научились жить с ним.

Большинство экспертов склоняется к тому, что рано или поздно коронавирус заразит значительную часть населения, но эта инфекция закрепится и станет сезонной, как обычный грипп.

В этой брошюре мы хотим ответить на главные вопросы, которые возникают у нашего населения.

Насколько опасен вирус на самом деле?

Два основных фактора, которые определяют опасность любой болезни — это ее заразность (скорость и легкость распространения) и летальность (как часто она приводит к смерти пациента).

Наибольшую опасность вирус представляет для пожилых людей

с ослабленным иммунитетом и хроническими заболеваниями. В возрастной группе старше 70 лет летальность COVID-19 превышает 5%, после 80 умирает в среднем каждый десятый зараженный вирусом пациент.

Что делать в случае появления симптомов COVID-19?

При появлении симптомов COVID-19:

- Сделайте дома тест на COVID-19, используя экспресс-тест Rapid Antigen Test или RAT. Если вы пенсионер, вы можете получить экспресс-тесты бесплатно в ближайшей аптеке
- Если нет возможности сделать тест дома, вам нужно посетить ближайшую стационарную станцию по тестированию на COVID-19

Если вы едете на станцию, будьте готовы к тому, что вам придется провести какое-то время (обычно от 15 до 30 минут) в общей очереди — либо в вашей машине (если это drive-through clinic), либо на улице (если это walk-through clinic). Для сдачи стационарного теста вам необходимо будет зарегистрироваться либо онлайн, либо на месте сдачи теста

Как зарегистрироваться онлайн для сдачи стационарного теста?

Это можно сделать несколькими способами:

- по телефону **1800 675 398** (8:00 AM – 8:00 PM)
- через сайт ***www.coronavirus.vic.gov.au***

Для перехода на сайт вы можете отсканировать QR-код. Для этого:

1. Возьмите мобильный телефон с камерой
2. Наведите камеру на QR-код
3. Отсканируйте QR-код
4. Введите свой почтовый индекс или район
5. Узнайте часы работы и время ожидания
6. Запишитесь на прием



Вам необходимо изолироваться на время ожидания результатов.

Результат теста придет через SMS на ваш мобильный телефон в течение 24 – 48 часов.



Если результат теста ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ

Если вы делали тест дома (с помощью экспресс-теста), вы должны незамедлительно сообщить о своем результате в Департамент здравоохранения.

Это можно сделать несколькими способами:

- по телефону **1800 675 398** (8:00 AM – 8:00 PM)
- через сайт ***www.coronavirus.vic.gov.au***

Для перехода на сайт вы можете отсканировать QR-код. Для этого:

1. Возьмите мобильный телефон с камерой
2. Наведите камеру на QR-код
3. Отсканируйте QR-код
4. Сообщите о результате теста



Когда вы сообщите о своем результате, вам будет прислана форма с вопросами о вашем здоровье и самочувствии, а также о любых медицинских состояниях, которые могут означать, что вам нужна дополнительная поддержка. Эта информация позволяет Департаменту здравоохранения предоставить вам наилучшую поддержку и уход. Вы получите сообщение с инструкцией, что вам нужно делать при ваших симптомах.

При положительном результате теста вам нужно оставаться дома (самоизолироваться) в течение 7 дней.

Вы не можете посещать никакие заведения в течение этого времени (например магазины, продуктовые рынки, кафе и т.п.). Исключение составляют аптеки. Если доктор прописал вам лекарство, которого у вас нет, вы можете посетить ближайшую аптеку (с соблюдением всех санитарных норм) для покупки этого лекарства.

Вы можете связаться со своим врачом по телефону, в случае необходимости доктор выпишет вам лекарства. Медицинский рецепт может быть прислан на ваш имэйл. Не принимайте лекарственных препаратов без назначения врача. В первую очередь, это касается антибиотиков — для борьбы с вирусами они неэффективны.

После семи дней, если вы чувствуете себя хорошо, вам не нужно делать повторного теста и вы можете покидать свой дом и посещать любые заведения.

В случае положительного теста, вам также необходимо проинформировать об этом членов семьи, которые проживают с вами (они должны будут изолироваться на 7 дней), коллег по работе и людей, с которыми вы контактировали в последнее время (им желательно будет протестироваться на COVID-19).

При любом личном общении носите защитную маску. Она довольно неплохо защищает окружающих от самого больного, задерживая капли слюны.

Для кого доступен бесплатный экспресс-тест (RAT test)?

Вы можете получить экспресс-тест бесплатно в аптеках, если у вас есть:

- Commonwealth Seniors Health Card
- Health Care Card
- Pensioner Concession Card

Вы можете получить до 10 тестов в течение 3-х месяцев (максимум 5 тестов в течение одного месяца). Если этого количества окажется недостаточно, вы можете купить дополнительные тесты в аптеке.

Контрольный список для подготовки к изоляции на случай COVID-19

Вам нужно быть подготовленным к изоляции на случай, если вдруг вы заболите.

Приобретите заранее необходимые материалы:

- Маски для лица
- Термометр
- Дезинфицирующее средство для рук или жидкое мыло для рук
- Одноразовые медицинские перчатки
- Обезболивающее – парацетамол или ибупрофен.
- Ваши обычные лекарства в течение недели
- Специальное оборудование, если оно необходимо вам или вашей семье (инвалидное кресло, очки, слуховой аппарат и расходные материалы, такие как батарейки)
- Экспресс-тесты на COVID-19
- Бытовое дезинфицирующее средство или дезинфицирующие салфетки
- Предметы первой необходимости, такие как подгузники, лекарства и детское питание, на неделю.
- Электроника, зарядное устройство для телефона, интернет - чтобы оставаться на связи

Кроме этого, продумайте такие аспекты жизнедеятельности как:

- Получение продуктов питания. Договоритесь с родственниками, друзьями, знакомыми, соседями о взаимопомощи в случае заболевания COVID-19
- Получение специальных продуктов, к примеру, для людей с диетическими ограничениями, людей с пищевой аллергией и повышенной чувствительностью, а также с такими заболеваниями, как диабет
- Занятия на неделю для себя и домочадцев



Если появились признаки заболевания или есть вопросы относительно COVID-19, обращайтесь на «горячие линии», которые доступны 24 часа в день:

- Если вы подозреваете, что у вас может быть коронавирус, позвоните по телефону **1800 675 398**
- Нужен переводчик? Позвоните по телефону **131 450**
- Для получения общей информации или совета о COVID-19 звоните по телефону 1800 020 080. Эта линия может предоставить информацию о здоровье, мерах физического дистанцирования, неотложных потребностях в помощи (питание, помощь, и личная гигиена), сообщения о нарушениях указаний, информация, связанная с бизнесом



Могу ли я заболеть COVID-19 повторно?

Эксперты говорят, что вы не в безопасности только потому, что вы уже переболели вирусом. Повторные заболевания возможны даже у ранее переболевших и полностью привитых людей — и на самом деле, если вы уже переболели COVID-19, но не привиты, у вас может быть еще более высокий риск заболеть снова.

Инфекционист Франк Эспер говорит, что вы можете заболеть COVID-19 более одного раза: *«Иммунитет от первоначальных инфекций со временем начинает ослабевать. Иммунитет, созданный вакциной, также ослабевает со временем. Это одна из причин, почему так важно получить третью дозу вакцины.»*

Мы перестали быть такими осторожными: прошли первые дни массовой бдительности в отношении мер предосторожности, таких как ношение масок, мытье рук и социальное дистанцирование — все то, что изначально сдерживало вирус.

«Новые варианты COVID-19 способны преодолевать некоторые из существующих иммунитетов, выработанных людьми в результате вакцинации или предыдущей инфекции. Если сложить вместе все эти четыре вещи, неудивительно, что мы наблюдаем, как все больше и больше людей заражаются во второй раз», — объясняет доктор Эспер.

Является ли вакцинация против COVID-19 обязательной в Австралии?

Вакцинация от COVID-19 является добровольной, как и все прививки в Австралии, и у людей сохраняется возможность выбора.

В будущем могут возникнуть обстоятельства, при которых потребуется подтверждение вакцинации, например, при пересечении границы или продолжении работы в определенных областях, а также для посещения развлекательных заведений, таких как кинотеатры, зоопарки, объектов искусства и

культуры, таких как галереи и музеи; ночных заведений, таких как бары и ночные клубы; прочих мероприятий, таких как фестивалей и конференций и т.п.

Отсутствие прививки способно затруднить ваши встречи с другими пожилыми людьми или посещение больных в госпиталях, т.к. они относятся к группе риска и являются более уязвимыми.

Какие прививки COVID-19 доступны в Австралии?

Вакцины против COVID-19 доступны для всех жителей Австралии в возрасте 5 лет и старше.

Тип вакцины, которую вы можете получить, зависит от вашего возраста и, в некоторых случаях, от наличия у вас определенных заболеваний.

Всем пожилым людям рекомендуются как минимум две первичные дозы вакцины против COVID-19. Вы должны получать одну и ту же марку вакцины для каждой дозы, если только у вас не возникнет тяжелой реакции на первую дозу.

Следующие вакцины были одобрены для использования в Австралии, в том числе для людей с подавленным иммунитетом:

- От 5 лет и старше, вы можете получить the Pfizer.
- От 6 лет и старше, вы можете получить the Pfizer или Moderna.
- От 18 лет и старше, вы можете получить прививки, перечисленные выше или новую прививку Novavax.

Нужно ли получать третью дозу вакцины против COVID-19?

Если вам 16 лет или более, вы можете получить третью дозу вакцины через три месяца после второй дозы, чтобы лучше защитить себя от COVID-19. Pfizer и Moderna являются предпочтительными вакцинами для этой «бустерной» дозы, независимо от того, какую вакцину вы получили для первых двух доз.

В соответствии с новыми приказами о пандемии, вступившими в силу 12 января 2022 года, работники ключевых индустрий должны получить третью дозу, прежде чем им будет разрешено продолжать

работать в своей области. Это относится к здравоохранению, работникам домов престарелых, инвалидам, службам экстренной помощи, исправительным учреждениям, карантинным помещениям, а также работникам пищевой промышленности и распределения (за исключением розничной торговли).

Для всех остальных, третья доза прививки не считается обязательной.



Кто имеет право на третью дозу (бустер):

- Взрослые в возрасте 65 лет и старше
- Проживающие в учреждениях по уходу за престарелыми или инвалидами люди в возрасте 16 лет и старше с тяжелым иммунодефицитом
- Аборигены в возрасте 50 лет и старше

Они могут получить свою зимнюю бустерную дозу через четыре месяца после получения предыдущей дозы или через четыре месяца после подтвержденного заражения COVID-19, если заражение произошло после предыдущей дозы.

Pfizer и Moderna являются предпочтительными вакцинами для зимней дозы.



Где вы можете получить третью дозу вакцины

Вы можете получить прививку в специальных клиниках или в клинике своего доктора.

Записаться на прививку можно несколькими способами:

- по телефону **1800 675 398** (8:00 AM – 8:00 PM)
- через сайт ***portal.cvms.vic.gov.au***

Для перехода на сайт вы можете отсканировать QR-код, для этого:

1. Возьмите мобильный телефон с камерой
2. Наведите камеру на QR-код
3. Отсканируйте QR-код
4. Введите свой почтовый индекс или район
5. Узнайте часы работы и время ожидания
6. Запишитесь на вакцинацию



Также вы можете получить прививку от COVID-19 дома. Прием на дому означает, что медицинский работник (например, врач или медсестра) посещает вас на дому, чтобы сделать вам вакцину против COVID-19. Эта услуга доступна для людей старше 60 лет.

Чтобы записаться, позвоните на горячую линию COVID-19 по телефону 1800 675 398. Если вам нужен переводчик, нажмите ноль (0).

Как получить подтверждение (сертификат) ваших прививок от COVID-19

Вы можете получить ваш сертификат онлайн – через ваш аккаунт Medicare.

Вы также можете распечатать свой сертификат COVID-19.

Если вы не можете получить подтверждение о прививках от COVID-19 через Интернет, вы можете попросить своего врача (GP) распечатать выписку из истории.

Также вы можете позвонить в Австралийский регистр иммунизации (Australian Immunisation Register) по телефону 1800 653 809 и попросить выслать вам подтверждение. Доставка выписки или сертификата по почте может занять до 14 дней.

QR-код или требования регистрации при посещении любых заведений

Требования к проверке с помощью QR-кода применяются только в общественных местах, где в настоящее время требуется предъявить свой статус вакцинации, например:

- Гостиничные и развлекательные заведения
- Взрослые/высшие образовательные заведения
- Салоны парикмахерских и косметических услуг
- Общественные помещения

- Места физического отдыха

Все посетители, работники, студенты и клиенты должны пройти регистрацию.

Требования проверки QR-кода больше не требуются на рабочих местах, где не требуется проверка статуса вакцинации посетителей. К ним относятся торговые помещения, например, супермаркеты, школы, рабочие места в офисах или места отправления культа.

Как зарегистрироваться

Загрузите последнюю версию приложения «Service Victoria» на свой смартфон из Apple Store или Google Play.

Откройте приложение «Service Victoria» на смартфоне.

Нажмите кнопку регистрации в нижней части экрана.

Наведите телефон на QR-код на плакате, пока он не появится на экране, и дождитесь подсказок.

Введите свои данные и нажмите «Регистрация». В следующий раз ваши данные будут сохранены.

Найдите зеленую галочку. Вы зарегистрированы!

Если у вас нет возможности пройти регистрацию используя QR код, вы должны иметь при себе копию сертификата о прививках против COVID-19.

Какие сервисы я могу продолжать получать от RERC (Russian Aged Care), если я заболел COVID-19?

RERC (Russian Aged Care) может предоставить все бесконтактные услуги, такие как:

- Доставка готовой еды и покупок
- Ваучеры на поездку в такси (если вам надо попасть в аптеку), удаленная социальная поддержка (по телефону или через Zoom)



Дополнительно

RERC/Russian Aged Care оказывает сервисы в рамках федеральной программы помощи на дому (CHSP)

CHSP — программа услуг по решению бытовых вопросов для пожилых людей. Цель программы — обеспечить вам комфортные условия для самостоятельного проживания дома.

Все наши сотрудники говорят по-русски и обязательно отнесутся с пониманием к любой вашей проблеме.

Наши сервисы

- **Уборка дома**
 - Сухая уборка полов пылесосом, мытье полов, удаление пыли с мебели, стирка и глажка белья, мытье посуды
- **Транспортные услуги**
 - Ваучеры на такси или передвижение по городу с помощью нашего работника

- **Сопровождение в магазины**
- **Услуги по уходу за домом и садом**
- **Заказ готовой еды или помощь в приготовлении пищи**
 - Мы сотрудничаем с сервисами доставки готовых и полезных блюд Lite n' Easy and Good Meals
- **Модификация жилища**
 - Переоборудование дома для удобной и безопасной жизни пожилого человека
- **Группы социальной поддержки**
 - Наши клубы для русскоязычных пожилых людей находятся в Yarraville, Fitzroy, Box Hill, Ormond, Prahran and Bentleigh
- **Социальная работа**
 - Психологическая поддержка, помощь в оплате жилья и коммунальных услуг, оформлении документов, регистрации в системе My Aged Care для получения сервисов программы CHSP
- **Программа дневного пребывания (ПДП)**
 - ПДП предлагает пожилым людям посещение на несколько часов в день специального центра, в котором проводят различные социально-культурные мероприятия
 - Первостепенная задача ПДП — помочь родственникам или другим опекунам пожилых людей справиться со стрессом, обеспечив им короткий перерыв на 5-6 часов раз в неделю
 - Услуга доступна для жителей западных районов Мельбурна
- **Индивидуальная поддержка / Дружеские визиты волонтеров**
 - Наши волонтеры всегда готовы выслушать и поддержать, а также с удовольствием проведут время с пожилыми людьми за интересной беседой и общим хобби