



## Поездки

Если вы собираетесь в поездку, обратите внимание, сможете ли вы свободно перемещаться. Иногда требуется сертификат о вакцинации, сертификат об прохождении теста или сертификат о выздоровлении для страны, в которую вы направляетесь.

- Зайдите на сайт [www.netherlandsworldwide.nl](http://www.netherlandsworldwide.nl), чтобы узнать, что вам нужно для страны, в которую вы собираетесь.
- Вы прошли вакцинацию в Украине? В таком случае вы можете бесплатно зарегистрировать вакцинацию в GGD, если ваша вакцина была одобрена ЕС. Для этого вы можете позвонить по телефону 030-800 2899 (без выходных с 08:00 до 17:00) (на нидерландском или английском языке).
- Вы не были вакцинированы? В таком случае вы можете поехать в поездку с отрицательным результатом теста в качестве доказательства. Вы можете обратиться в различные места проведения тестов для прохождения теста для поездки. Такие тесты платные.

Дополнительную информацию о QR-коде смотрите на сайте [www.government.nl/topics/coronavirus-covid-19/covid-certificate](http://www.government.nl/topics/coronavirus-covid-19/covid-certificate).



Rijksoverheid

# Коронавирус в Нидерландах

Это информация о том, как Нидерланды решают проблему с коронавирусом



## У вас есть вопросы о коронавирусе?

- Позвоните на горячую линию Красного Креста 06 48 15 80 53 (на украинском языке).
- [www.refugeehelp.com/get-help/category/health-care](http://www.refugeehelp.com/get-help/category/health-care) (также на украинском и русском языках)
- [www.pharos.nl/coronavirus](http://www.pharos.nl/coronavirus) (также на украинском и русском языках)
- [www.government.nl/topics/coronavirus-covid-19](http://www.government.nl/topics/coronavirus-covid-19) (на английском языке)

## Рекомендации

В Нидерландах нет строгих мер против коронавируса. Власти рекомендуют следующее:

- Часто мойте руки. Кашляйте и чихайте в сгиб локтя.
- 1,5 метра — безопасное расстояние для предотвращения заражения. Не здоровайтесь за руки.
- Часто проветривайте помещение, где вы находитесь.
- У вас есть такие жалобы, как простуда, боль в горле, кашель или температура? Не выходите на улицу и сделайте домашний экспресс-тест, даже если вам сделали вакцинацию от коронавируса.
- В людных местах вы можете носить маску, чтобы защитить себя и других.

У вас есть вопросы, относящиеся конкретно к вашему состоянию здоровья? В таком случае обсудите их с (семейным) врачом.



## Вакцинация от коронавируса в Нидерландах

Так называемый вариант коронавируса Omikron BA-2 вызывает сейчас самые большие проблемы в Нидерландах. Этот вариант очень заразен. Вот почему важно пройти вакцинацию от коронавируса, если вы еще не вакцинированы или вакцинированы не полностью.

В Нидерландах почти 90% людей прошли вакцинацию от коронавируса. Вакцинация от коронавируса защищает вас и, в конечном счете, вашу семью и других людей, с которыми вы вступаете в контакт. После вакцинации у вас меньше шансов серьезно заболеть или оказаться в больнице из-за коронавируса. Чем больше людей вакцинированы, тем сложнее коронавирусу распространяться.

В Нидерландах люди получают две вакцинации и бустерную вакцинацию через три или более месяцев. Бустерная вакцинация предназначена для поддержания надежной защиты от коронавируса. Проконсультируйтесь с муниципальной службой здравоохранения GGD, сколько вакцинаций вам еще необходимо, если вы решите вакцинироваться. Даже если вы уже переболели коронавирусом, разумно пройти вакцинацию. Это возможно через три месяца после того, как у вас был коронавирус. Это важно, потому что защита постепенно снижается после заражения, а вакцинация от коронавируса обеспечивает лучшую и более длительную защиту.

### Как сделать вакцинацию от коронавируса

Если вы приехали из Украины, вы также можете пройти вакцинацию от коронавируса в Нидерландах бесплатно, по предварительной записи или без нее, в пункте вакцинации GGD.

Записаться на вакцинацию можно по телефону 0800 7070 (также на английском языке).

Вы также можете получить вакцинацию от коронавируса во многих отделениях GGD без предварительной записи. Зайдите на сайт [www.prikkenzonderafpraak.nl](http://www.prikkenzonderafpraak.nl), чтобы узнать о ближайшем к вам пункте вакцинации.

### Принять к сведению

- В Нидерландах вакцинация от коронавируса всегда **бесплатна**.
- Вы сами решаете, пройти ли вакцинацию от коронавируса.
- Вы также можете пройти вакцинацию, если у вас (пока) нет номера BSN или идентификационного номера.
- Ваши данные никогда не будут переданы другим лицам в Нидерландах без вашего разрешения.
- В Нидерландах предпочитают вакцинировать мРНК-вакциной (BioNTech/Pfizer или Moderna).
- В качестве альтернативы также предлагается вакцина Janssen или Novavax.
- Любой человек в возрасте старше пяти лет может быть вакцинирован.
- Если вам сделали прививку от коронавируса, вы должны заполнить

декларацию о состоянии здоровья. Она доступна на украинском и русском языках в GGD.

- Вы беременны? В этом случае вы тоже можете безопасно пройти вакцинацию от коронавируса. Вакцинация не вредна ни для вас, ни для вашего ребенка. Врачи как раз даже рекомендуют пройти вакцинацию от коронавируса. Согласно исследованиям, у вас более высокий риск тяжело перенести коронавирус, если вы им заболите во время беременности.
- Не планируйте пока вакцинацию или перенесите ее, если вы заболели или у вас поднялась температура в день вакцинации.

Дополнительная информация о вакцинации от коронавируса на английском языке: [www.government.nl/topics/coronavirus-covid-19/dutch-vaccination-programme](http://www.government.nl/topics/coronavirus-covid-19/dutch-vaccination-programme)



## Тестирование на коронавирус

Если у вас есть жалобы, которые соответствуют коронавирусу, такие как простуда, боль в горле, температура или насморк, оставайтесь дома и сделайте домашний экспресс-тест. Это помогает предотвратить распространение вируса. Вы можете купить домашний экспресс-тест в аптечном магазине, аптеке или супермаркете. Иногда муниципалитеты бесплатно раздают домашние экспресс-тесты.

### Результат теста

Если у вас положительный результат теста на коронавирус: оставайтесь в помещении не менее пяти дней и по возможности избегайте контактов с другими людьми, даже если они были вакцинированы. Вы можете снова выйти на улицу через пять дней, если у вас больше нет жалоб в течение 24 часов. Если жалобы не проходят, вы можете снова выйти на улицу через 10 дней после начала жалоб. Тогда вы больше не заразны.

Дополнительная информация о тестировании и о том, что делать после положительного результата домашнего экспресс-теста на английском языке: [www.government.nl/topics/c/coronavirus-covid-19/coronavirus-test](http://www.government.nl/topics/c/coronavirus-covid-19/coronavirus-test). Или смотрите на сайте [quarantinecheck.rijksoverheid.nl](http://quarantinecheck.rijksoverheid.nl) (также и на английском языке)

Если результат вашего домашнего экспресс-теста отрицательный, вы можете снова выйти на улицу. Вы по-прежнему имеете (легкие) жалобы? В таком случае проведите еще один домашний экспресс-тест на следующий день. У вас все еще может быть коронавирус, даже если результат отрицательный. Поэтому: убедитесь, что вы правильно следуете основным правилам. Часто мойте руки, кашляйте и чихайте в локоть и соблюдайте дистанцию.