



Rijksoverheid

Інформація про коронавірус, у тому числі для неголландців, які проживають у Нідерландах.

# Коронавірус в Нідерландах

## Як у Нідерландах борються із коронавірусом?



### Поради щодо коронавірусу

Влада рекомендує наступне:

- Часто мийте руки. Кашляйте і чхайте в лікоть.
- 1,5 метра – безпечна відстань для запобігання зараженню. Не тисніть руки.
- Забезпечте достатню кількість свіжого повітря у приміщенні, де ви знаходитесь.
- У вас є такі скарги, як нежить, біль у горлі, кашель чи температура? Залишайтеся вдома та зробіть самотест, навіть якщо вам зробили щеплення від коронавірусу.
- У людних місцях ви можете носити маску, щоб захистити себе та інших.

У вас є питання, які стосуються конкретно вашої (медичної) ситуації? У такому разі обговоріть це із (сімейним) лікарем.



## Зробіть щеплення від коронавірусу

Важливо знати, що коронавірус нікуди не зник навіть у Нідерландах. Люди продовжують хворіти через цей вірус. Коронавірус дуже заразний. Тому зробіть щеплення від коронавірусу, якщо ви ще не щеплені або щеплені не повністю. Навіть якщо в іншому ви абсолютно здорові.

Будь-яка людина віком від 5 років може бути вакцинована проти коронавірусу, у тому числі люди з інших країн, такі як біженці, іноземні співробітники та робітники-мігранти. Якщо ви мешкаєте в Нідерландах і зареєстровані в базі даних особистих (BRP) або якщо ви не мешкаєте в Нідерландах, але пробудете тут довше місяця, ви можете отримати безкоштовну вакцинацію від коронавірусу.

Ви також можете зробити щеплення, якщо у вас поки немає номера BSN або ідентифікаційного номера.

### *Захистіть себе та свою сім'ю*

У Нідерландах майже 90% людей зробили щеплення від коронавірусу. Щеплення від коронавірусу захищає вас і, зрештою, вашу сім'ю та інших людей, з якими ви контактуєте. Після щеплення у вас менше шансів серйозно захворіти або опинитися в лікарні через коронавірус. Чим більше людей зроблять щеплення, тим складніше коронавірус поширюватися.

У Нідерландах люди отримують базову серію (зазвичай два щеплення), а потім бустерне щеплення (відтепер зване повторним щепленням) через три місяці після останнього щеплення або після зараження коронавірусом.

Повторне щеплення призначене для підтримки високого рівня захисту від коронавірусу. Щоб забезпечити кращий та довгостроковий захист, будь-яка людина віком від 12 років може (знов) отримати повторне щеплення від коронавірусу з середини вересня 2022 року. Навіть якщо у вас вже був коронавірус, розумно зробити щеплення.

### *Як зробити щеплення від коронавірусу?*

У Нідерландах ви можете зробити щеплення від коронавірусу безкоштовно, за попереднім записом або без неї, в центрі вакцинації від служби муніципальної охорони здоров'я GGD. Також якщо ви прибули з іншої країни.

- Без попереднього запису: відвідайте сайт [www.prikkenzonderafspraak.nl](http://www.prikkenzonderafspraak.nl), щоб дізнатися про найближчий до вас центр. Цей сайт перекладено 13 мовами.

- За телефоном: за номером 0800 7070 (також англійською мовою). Наявні перекладачі допоможуть вам записатися на прийом.
- Онлайн: через [www.coronavaccinatie-afspraak.nl](http://www.coronavaccinatie-afspraak.nl).

### *Як діє вакцина?*

Завдяки вакцинам ваш організм виробляє антитіла проти вірусу. Якщо ви зіткнетеся з коронавірусом після цього, тоді ви будете добре захищені цими антитілами. Це означає, що ймовірність того, що ви серйозно занедужаєте через цей вірус, мала.

### *Побічні ефекти*

Після щеплення можуть виникнути незначні скарги. Таке буває після щеплення. Побічні ефекти, такі як біль у місці щеплення, біль голови, втома, м'язові болі або температура, зазвичай тривають від 1 до 3 днів. За таких скарг можна прийняти парацетамол. Ймовірність серйозних побічних ефектів від щеплення дуже мала. У вас є питання або ви стурбовані? У такому разі зателефонуйте (сімейному) лікарю.

### *Корисна інформація*

- У Нідерландах щеплення від коронавірусу завжди можна зробити безкоштовно.
- Ви самі вирішуєте, чи робити щеплення від коронавірусу.
- Ви також можете зробити щеплення, якщо у вас немає номера BSN або ідентифікаційного номера.
- Ваші дані ніколи не будуть передані іншим особам без вашого дозволу.
- У Нідерландах ми вважаємо за краще робити щеплення мРНК-вакциною (BioNTech/Pfizer або Moderna).
- Як альтернатива також пропонується вакцина Janssen або Novavax.
- Якщо ви зробили щеплення від коронавірусу, ви повинні заповнити декларацію про стан здоров'я. Її можна отримати у службі муніципальної охорони здоров'я GGD кількома мовами.
- Ви вагітна? Навіть у цьому випадку ви можете зробити щеплення від коронавірусу без шкоди здоров'ю. Щеплення не шкідливе ні для вас, ні для вашої майбутньої дитини. Лікарі рекомендують зробити щеплення в такому випадку. Згідно з дослідженнями, у вас вищий ризик серйозно захворіти, якщо ви заразитесь коронавірусом під час вагітності.
- Поки не записуйтесь на щеплення або перенесіть його, якщо ви захворіли або у вас піднялася температура в день щеплення.

Додаткова інформація про щеплення від коронавірусу англійською мовою: [www.government.nl/topics/coronavirus-covid-19/dutch-vaccination-programme](http://www.government.nl/topics/coronavirus-covid-19/dutch-vaccination-programme)



## Тестування на коронавірус

Залишайтеся вдома, якщо у вас є скарги, характерні для коронавірусу, такі як застуда, нежить, чхання, кашель, біль у горлі, задишка або лихоманка, і зробіть самотест. Це допомагає запобігти поширенню вірусу. Ви можете купити самотест в аптечному магазині, аптеці чи супермаркеті. Іноді муніципалітети безкоштовно роздають самотести.

### *Результат тесту*

Якщо ви маєте позитивний результат тесту на коронавірус: залишайтеся вдома не менше п'яти днів і по можливості уникайте контактів з іншими людьми, навіть якщо вони були вакциновані. Ви можете знову вийти на вулицю через п'ять днів, якщо у вас більше немає скарг протягом 24 годин. Якщо скарги не проходять, ви можете знову вийти надвір через 10 днів після початку скарг. У такому разі ви більше не заразні. Повідомте людям, з якими ви зустрічалися останніми днями, що у вас коронавірус. У такому разі вони можуть пройти тест на коронавірус.

Додаткова інформація про тестування та те, що ви можете зробити після позитивного результату самотесту англійською мовою: [www.government.nl/topics/c/coronavirus-covid-19/coronavirus-test](http://www.government.nl/topics/c/coronavirus-covid-19/coronavirus-test).

Якщо результат вашого самотесту є негативним, ви можете знову вийти на вулицю. Ви, як і раніше, маєте (легкі) скарги? У такому разі зробіть ще один самотест наступного дня. У вас може бути коронавірус, навіть якщо результат негативний.



## У вас є питання про коронавірус?

- [www.coronavaccinatie.nl](http://www.coronavaccinatie.nl) (нідерландською мовою)
- [www.mijnvraagovercorona.nl](http://www.mijnvraagovercorona.nl)
- [www.government.nl/topics/coronavirus-covid-19](http://www.government.nl/topics/coronavirus-covid-19) (англійською мовою)
- [www.pharos.nl/coronavirus](http://www.pharos.nl/coronavirus) (різними мовами)
- [corona.steffie.nl](http://corona.steffie.nl) (різними мовами)
- [www.refugeehelp.com/get-help/category/health-care](http://www.refugeehelp.com/get-help/category/health-care) (англійською, українською та російською мовами).