

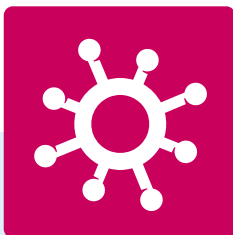


Rijksoverheid

Информация за
коронавируса,
предназначена основно
за чужди граждани,
пребиваващи в
Нидерландия.

Коронавирус в Нидерландия

Как Нидерландия се справя с коронавируса?



Съвети относно коронавируса

Държавните власти препоръчват следното:

- Мийте си често ръцете. Кашляйте и кихайте в сгъвката на лакътя.
- 1,5 метра е безопасно разстояние за избягване на заразяване. Не се здрависвайте.
- Осигурете достатъчно чист въздух в помещението, в което се намирате.
- Имате симптоми като настинка, болки в гърлото, кашлица или температура? Не излизайте навън и си направете самостоятелен тест, дори да сте ваксинирани срещу коронавирус.
- На оживени места може да носите маска за уста, за да защитите себе си и околните.

Имате въпроси, свързани конкретно с Вашето (медицинско) състояние? Обърнете се към (личен) лекар.



Ваксинирайте се срещу коронавируса

Важно е да се знае, че и в Нидерландия коронавируса още не е изчезнал. Все още има хора, които се заразяват с вируса. Коронавирусът е силно заразен. Затова си поставете (съответната доза от) ваксината срещу коронавируса, ако все още не сте (или не сте напълно) ваксинирани. Дори по принцип да сте напълно здрави.

Всеки над 5-годишна възраст може да се ваксинира срещу коронавируса, включително хора от други държави като бежанци, чуждестранни работници и трудови мигранти. Ако живеете в Нидерландия и имате регистрация в Гражданския регистър (BRP) или ако не живеете постоянно в Нидерландия, но пребивавате тук над един месец, можете да се ваксинирате срещу коронавируса безплатно.

Това е възможно, дори (още) да нямате личен граждански номер (BSN) или номер на документ за самоличност.

Защитете себе си и своите близки

Почти 90% от гражданите в Нидерландия са ваксинирани срещу коронавируса. Ваксината срещу коронавируса защитава не само Вас, но и Вашите близки и другите хора, с които имате контакт. Ако сте ваксинирани, е по-малка вероятността да се разбоleetе сериозно или да попаднете в болница заради коронавируса. Колкото повече хора се ваксинират, толкова по-трудно е за коронавируса да се разпространява. В Нидерландия се прилага основният цикъл на ваксинация (обикновено две дози) и след това се поставя бустерна доза (наричана по-нататък подсилваща доза) три месеца след последната доза или след заразяване с коронавируса.

Подсилващата доза има за цел да поддържа високо ниво на защита срещу коронавируса. За да се гарантира по-добра и дълготрайна защита, всеки над 12-годишна възраст може от средата на септември 2022 г. (отново) да си постави подсилваща доза срещу коронавируса. Дори вече да сте пребледували коронавируса, е добре да се ваксинирате.

Как да се ваксинирате срещу коронавируса?

В Нидерландия можете безплатно да се ваксинирате срещу коронавируса, със или без запазен час, като посетите пункт за ваксинация към Общинската здравна служба (GGD). Дори ако сте от друга държава.

- Без запазен час: потърсете на www.prikkenzonderafspraken.nl най-близкия до Вас пункт за ваксинация. Този уебсайт е преведен на 13 езика.
- По телефона: на номер 0800 7070 (и на английски). Преводачите, които са на разположение, ще ви помогнат да си запишете час.
- Онлайн: чрез сайта www.coronavaccinatie-afspraken.nl.

Как действа ваксината?

Ваксината помагат на тялото Ви да произведе антитела срещу вируса. Ако след това влезете в контакт с коронавируса, ще имате добра защита благодарение на тези антитела. Така вероятността да се разбоleetе сериозно от вируса е малка.

Нежелани реакции

Възможно е да се появят леки оплаквания след поставяне на ваксината. Това е нормално след ваксинация. Нежеланите реакции, като болка на мястото на убождане, главоболие, умора, мускулни болки или повишена температура, обикновено траят от 1 до 3 дни. Можете да пиете парацетамол при такива оплаквания. Вероятността за сериозни нежелани реакции след поставяне на ваксина е много малка. Ако имате въпроси или нещо ви притеснява, се обадете на (личния) лекар.

Добре е да знаете

- В Нидерландия ваксините срещу коронавирус винаги са безплатни.
- Сами решавате дали да се ваксинирате или не.
- Възможно да се ваксинирате, дори (още) да нямате личен граждански номер (BSN) или номер на документ за самоличност.
- Вашите данни никога не се споделят с други лица без Ваше разрешение.
- В Нидерландия предпочитаните ваксини са иРНК ваксините (BioNTech/Pfizer или Moderna).
- Като алтернатива се предлагат и ваксините Janssen и Novavax.
- Когато си поставяте ваксина срещу коронавирус, трябва да попълните здравна декларация. Тя е налична на различни езици в Общинските здравни служби (GGD).
- Бременна сте? Дори тогава можете спокойно да се ваксинирате. Ваксината не е вредна за Вас или за плода. Нещо повече: лекарите препоръчват да се ваксинирате. Според изследвания има по-голям риск да се разбоleetе сериозно, ако се заразите с коронавирус по време на бременността.
- Изчакайте с ваксинацията или отложете часа си, ако сте болни или имате температура в деня, планиран за поставяне на ваксина.

Повече информация за ваксината срещу коронавирус на английски език:
www.government.nl/topics/coronavirus-covid-19/dutch-vaccination-programme



Тестване за коронавирус

Не излизайте навън, ако имате симптоми, характерни за коронавируса, като настинка, хрема, кихане, кашлица, болки в гърлото, задух или температура, и си направете самостоятелен тест. Това ще помогне срещу разпространението на вируса. Самостоятелните тестове се продават в дрогериите, аптеките или супермаркетите. Понякога от общините раздават безплатно самостоятелни тестове.

Резултат от теста

Ако резултатът от теста за коронавирус е положителен: не излизайте навън поне пет дни и избягвайте максимално контакта с други хора, дори те да са ваксинирани. След пет дни отново можете да излизате навън, ако за 24 часа не сте имали симптоми. Ако симптомите не отшумят, можете отново да излизате, след като са минали 10 дни от появата на симптомите. Тогава вече не сте заразни за другите. Уведомете хората, с които сте се виждали през последните няколко дни, че сте с коронавирус. Така те ще могат да си направят тест и да видят дали също са заразени с коронавирус.

Повече информация за тестването и какво да правите след положителен самостоятелен тест на английски език:
www.government.nl/topics/c/coronavirus-covid-19/coronavirus-test.

Ако резултатът от самостоятелния Ви тест е отрицателен, можете свободно да излизате навън. Ако продължавате да имате (леки) симптоми, си направете още един самостоятелен тест на следващия ден. Възможно е да сте с коронавирус, дори ако резултатът е отрицателен.



Имате въпроси за коронавируса?

- www.coronavaccinatie.nl (на нидерландски)
- www.mijnvraagovercorona.nl
- www.government.nl/topics/coronavirus-covid-19 (на английски)
- www.pharos.nl/coronavirus (на различни езици)
- corona.steffie.nl (на различни езици)
- www.refugeehelp.com/get-help/category/health-care (на английски, украински и руски език).