



РУКОВОДСТВО ДЛЯ ЛИЦ, НАХОДИВШИХСЯ В ТЕСНОМ КОНТАКТЕ С ЗАРАЖЁННЫМ COVID-19

По данным Департамента здоровья, у вас был тесный контакт с человеком, у которого подтвержден лабораторно и /или врачом диагноз COVID-19 инфекции. Все люди, находившиеся в тесном контакте с больным, должны оставаться дома в самоизоляции. Вышеупомянутое также применяется в случае, когда заражение коронавирусом произошло через окружающую среду (загрязненные поверхности и т. д.).

С учетом длительности инкубационного периода инфекционного заболевания COVID-19 просим Вас оставаться дома в течение 10 дней после тесного контакта с заболевшим и следить за своим здоровьем. При первой возможности сообщите своему семейному врачу о тесном контакте с больным COVID-19. Если вы заметили ухудшение самочувствия в период самоизоляции, сообщите об этом семейному врачу и следуйте его дальнейшим рекомендациям.

Хотя тестирование не является обязательным, Департамент здоровья рекомендует контактным пройти тестирование на SARS-CoV-2 по истечению 10-дневного карантинного периода для выявления возможного бессимптомного заболевания.

Указанные в Распоряжении требование оставаться в течении 10 дней по месту своего жительства или постоянного пребывания и обязательство тестироваться на наличие коронавируса SARS-CoV-2, вызывающего заболевание COVID-19, не распространяются на лиц, которые:

- 1) перенесли COVID-19 и с момента признания врачом его здоровым прошло не более шести месяцев;
- 2) был вакцинирован против COVID-19 и со дня последней вакцинации прошло не более шести месяцев.

В течение 10-дневного периода наблюдения за здоровьем рекомендуем:

1. Воспользуйтесь дистанционной работой и обучением.
2. Не выходите из дома или места проживания, за исключением:
 - a. необходимости приобретения продуктов и лекарств для повседневных нужд;
 - b. посещения медицинского учреждения по приглашению врача;
 - c. пребывания на открытом воздухе (в парке, в лесу и т. д.), избегая контакта с другими людьми.
3. Соблюдайте требования гигиены:
 - a. Регулярно мойте руки теплой водой с мылом и при необходимости дезинфицируйте их, так как вирус может распространяться через загрязненные предметы;
 - b. не касайтесь руками лица, глаз, рта и носа;
 - c. регулярно проветривайте помещения (не реже двух раз в день по 15 минут);
 - d. при кашле / чихании закройте нос и рот бумажным платком или рукавом и немедленно выбросьте использованный бумажный платок, а затем вымойте руки.
4. Если вам необходимо находиться в общественном месте, то используйте маску.



Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с законодательными актами, устанавливающими ограничения и, при необходимости, с пояснениями к ним по адресу www.kriis.ee/ru.

Информации людям проживающих с вами. При отсутствии симптомов болезни, им не нужно оставаться дома и можно продолжать свою повседневную деятельность.

Если у вас или у кого-либо из проживающих с вами:

1. **при появлении симптомов заболевания**¹ как можно скорее позвоните своему семейному врачу или на информационную линию семейного врача 1220;
2. обязательно сообщите о предыдущем контакте с COVID-19 больным;
3. опишите симптомы заболевания своему семейному врачу и следуйте инструкциям врача;
4. при резком ухудшении состояния здоровья звоните по телефону 112 и вызовите скорую помощь.

ВНИМАНИЕ! Звоня по телефону 112 обязательно сообщите о предыдущем контакте с больным COVID-19.

При появлении симптомов заболевания не обращайтесь напрямую в отделение неотложной помощи больницы или в кабинет семейного врача, а сначала попросите рекомендации по лечению и инструкции по телефону.

Дополнительную информацию о коронавирусе можно найти на домашней странице:

1. Департамента здоровья www.terviseamet.ee/ru/bolezni-koronavirus-covid-19
2. Правительства Эстонии www.kriis.ee/ru/koronavirus-zdravoohranenie

Важно иметь в виду, что:

в соответствии с пунктом 3 статьи 22 Закона о профилактике инфекционных заболеваний и борьбе с ними (далее - NETS)², требования по контролю и предотвращению распространения инфекционных заболеваний определены Постановлением № 123 министра социальных дел от 31 октября 2003 года «Требования по борьбе с инфекционными заболеваниями»³. Согласно пункту 31.2 этого постановления, все лица, которые были в тесном контакте с человеком, инфицированным коронавирусом, должны оставаться дома в самоизоляции в соответствии с решением врача и в соответствии с инструкциями Департамента здравоохранения. Согласно тому же пункту, ребенок с подозрением на COVID-19 должен оставаться дома и не должен посещать детский сад, школу, общественные места или игровые площадки.

В соответствии с § 44 (1) NETS надзор за выполнением требований осуществляет Департамент здоровья. В случае несоблюдения требований применяются меры административного принуждения, указанные в § 28 (2) или (3) Закона об охране правопорядка (далее KorS)⁴, и / или меры ответственности, указанные в § 46 (1-2) NETS. В соответствии с пунктом 2 статьи 28 Уголовного кодекса максимальная сумма штрафа каждый раз составляет 9600 евро. В соответствии с § 46 (1-2) NETS за нарушение требований по контролю за инфекционными заболеваниями предусмотрен штраф в

¹ Описание симптомов COVID-19 можно найти: www.terviseamet.ee/et/uuskoroonaviirus/sumptomid

² Vt www.riigiteataja.ee/akt/117052020007?leiaKehtiv

³ Vt www.riigiteataja.ee/akt/115052020021?leiaKehtiv

⁴ Vt www.riigiteataja.ee/akt/106052020013?leiaKehtiv



ТЕРВИСЕАМЕТ

размере до 200 штрафных единиц для физического лица и до 32 000 евро для юридического лица.