



## 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 со дня последнего 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.

Все близко контактировавшие с больным должны оставаться дома в самоизоляции, за исключением тех лиц, кто: а) переболел COVID-19 и с момента признания врачом выздоровевшим прошло не более шести месяцев; б) прошел полный курс вакцинации против COVID-19 и с момента достижения максимальной защиты после последней дозы вакцины прошло не более одного года; в) переболел COVID-19 и привит одной дозой и после достижения максимальной защиты после вакцинации прошло не более одного года или после первой дозы вакцины переболел COVID-19 и с момента признания врачом выздоровевшим прошло не более одного года.

### **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:
  - а. необходимости приобретения продуктов и лекарств для повседневных нужд;
  - б. посещения медицинского учреждения по приглашению врача;
  - в. пребывания на открытом воздухе (в парке, в лесу и т. д.), избегая контакта с другими людьми.
3. Соблюдайте требования гигиены:
  - а. Регулярно мойте руки теплой водой с мылом и при необходимости дезинфицируйте их, так как вирус может распространяться через загрязненные предметы;
  - б. не касайтесь руками лица, глаз, рта и носа;
  - в. регулярно проветривайте помещения (не реже двух раз в день по 15 минут);
  - г. 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](http://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**<sup>1</sup> 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](http://www.terviseamet.ee/ru/bolezni-koronavirus-covid-19)
2. Правительства Эстонии [www.kriis.ee/ru/koronavirus-zdravoohranenie](http://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)<sup>2</sup>, 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»<sup>3</sup>. 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)<sup>4</sup>, 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

<sup>1</sup> Описание симптомов COVID-19 можно найти: <https://www.terviseamet.ee/et/uuskoroonaviirus/suupmid>

<sup>2</sup> Vt <https://www.riigiteataja.ee/akt/117052020007?leiaKehtiv>

<sup>3</sup> Vt <https://www.riigiteataja.ee/akt/115052020021?leiaKehtiv>

<sup>4</sup> Vt <https://www.riigiteataja.ee/akt/106052020013?leiaKehtiv>



## TERVISEAMET

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