



Инструкции по организации работы учреждений для снижения распространения инфекции COVID-19

- Соблюдение инструкции способствует более эффективной профилактике и борьбе с инфекцией в учреждениях и тем самым в обществе в целом.
- **COVID-19 – это инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое коронавирусом SARS-CoV-2 (*severe acute respiratory syndrome coronavirus*). Оно передается от человека к человеку воздушно-капельным путем, в основном при близком контакте с заразным человеком.**
- **Вирус SARS-CoV-2 распространяется по воздуху при чихании, кашле, интенсивном дыхании, речи, пении и т. п. Вирус может сохраняться на поверхностях дома, на работе, в учебном заведении и прочих помещениях общего пользования. Вы можете заразиться, если дотронетесь до предметов, на которых находится вирус, а затем прикоснетесь к своему рту, глазам или носу. Вирус также может распространяться при контакте с инфицированными людьми, у которых наблюдаются очень легкие симптомы или же отсутствуют вовсе.**
- При благоприятных условиях на загрязненных поверхностях вирус может сохраняться до трех дней, но уничтожается при влажной уборке и дезинфекции.
- Риск распространения COVID-19 выше в закрытых, многолюдных и плохо вентилируемых помещениях.
- **Инкубационный период вируса составляет примерно 2-14 дней, в среднем – 5 дней. Большинство взрослых людей представляют опасность заражения за два дня до возникновения симптомов и в течение периода до 10 дней после начала болезни (или положительного результата теста).**
- Как правило, человек может вернуться на работу, если с первого проявления характерных симптомов COVID-19 прошло не менее 10 дней, и в течение последних 72 часов температура тела не была повышенной (без применения жаропонижающих лекарственных средств). Делать подтверждающий тест на SARS-CoV-2 не требуется.

Коронавирус SARS-CoV-2 является биологическим фактором риска

- Начиная с 24.11.2020 года, коронавирус SARS-CoV-2 относится к 3-й категории биологических факторов риска. Факторы, входящие в данную категорию, могут вызывать серьезное заболевание у людей и тем самым подвергают здоровье человека значительной опасности.
- В отношении всех видов работы, при которых возникает риск контакта с биологическим фактором риска, работодатель в ходе анализа рабочей среды должен:
 - ✓ определить тип, размер и продолжительность угрозы заражения для работника и исходя из этого оценить риск для здоровья работника;
 - ✓ **продумать, где и как работник может контактировать с вирусом**, и определить потенциальные места заражения (офисные и производственные помещения, комнаты отдыха, залы, гардеробы и т. п.).
- Исходя из анализа рисков следует принять необходимые меры предосторожности. [Ознакомиться с мерами предосторожности можно на сайте Инспекции труда Tööelu.](#)



Организация труда и профилактические меры

При угрозе заражения коронавирусом следует соблюдать следующие требования в отношении рабочей среды:

- 1. Свести к минимуму число людей, которые близко контактируют друг с другом.** Например:
 - ✓ создать условия для удаленной работы / работы по сменам (по результатам анализа рисков рабочей среды);
 - ✓ укомплектовать смену одними и теми же работниками и исключить контакты между разными сменами;
 - ✓ проводить совещания, соблюдая принципы рассредоточенного размещения участников, или по возможности посредством видеомоста;
 - ✓ соблюдать принципы рассредоточения работников в рабочей среде. Это означает обеспечение дистанции в 2 метра между работниками и в рабочих помещениях, и в помещениях общего пользования;
 - ✓ задействовать дополнительные помещения для создания рабочих мест;
 - ✓ применять более гибкий рабочий график (например, начинать рабочий день позднее, чтобы избежать близких контактов в часы пик в общественном транспорте и других общественных местах; организовывать перерывы на отдых в разное время и т. п.).
- 2. Уведомить работников о правиле: на работе запрещается находиться во время болезни и в случае близкого контакта с больным COVID-19 (последнее не касается исключений).** Обеспечить возможности для соблюдения данного правила (например, создать условия для удаленной работы).
 - ✓ Носить маску или прикрывать нос и рот рекомендуется в закрытых плохо вентилируемых помещениях с большим количеством людей, где невозможно соблюдать дистанцию в отношении посторонних людей. [Ознакомиться с принципами корректного ношения маски можно на сайте Департамента здоровья.](#)
 - ✓ Маску могут не носить люди, имеющие соответствующие медицинские противопоказания (подтверждающая справка не требуется) или же при необходимости общения со слабослышащими людьми, которые в ходе разговора читают по губам собеседника, а также дети младше 12 лет.
 - ✓ Использованные маски следует выбрасывать в мусорные ящики, обозначенные соответствующей маркировкой, или помещать в закрывающийся пластиковый пакет и утилизировать как смешанные бытовые отходы. Более подробно об утилизации использованных масок можно прочитать на [сайте Министерства окружающей среды.](#)
- 3. Обеспечить работникам возможность регулярного мытья рук.** При мытье рук нужно следовать [инструкции](#). Разместите средства для дезинфекции рук вдоль главных маршрутов перемещения работников. Соблюдайте [инструкцию](#) по дезинфекции рук.
- 4. Разместить в хорошо видимых местах напоминания относительно профилактических мер по борьбе с инфекцией** (соблюдение дистанции, мытье рук, необходимость оставаться дома во время болезни).
- 5. Выяснить, кто из работников относится к группе риска** (пожилые люди, люди с хроническими заболеваниями и иммунодефицитом или же сотрудники, проживающие вместе с близкими, относящимися к группе риска). Если характер работы это позволяет, создать им возможности для



удаленной работы. Если удаленная работа не представляется возможной, следует применить вышеупомянутые меры для сокращения контактов.

6. Посоветовать работникам пользоваться мобильным приложением [HOIA](#).
7. Обеспечивать чистоту и вентиляцию помещений. См раздел «Чистота и вентиляция помещений».
8. Если работник заболел коронавирусной инфекцией, или же в месте выполнения работы побывал клиент, впоследствии сдавший положительный тест на COVID-19, то во избежание дальнейшего распространения вируса необходимо как можно быстрее установить близкие контакты зараженных. См раздел «Если работник заболевает».

Организация заграничных командировок

- **Заграничные командировки следует планировать только в случае неотложной необходимости.** Отправляясь в командировку, следует ознакомиться с правилами, действующими в пункте назначения. Также следует знать, какие ограничения будут действовать при возвращении из командировки, и перед отправлением в заграничную командировку в страну, относящуюся к категории повышенного риска заражения, обсудить с работодателем вопросы организации труда после возвращения. Более подробную информацию можно получить [на сайте Министерства иностранных дел](#).
- По возвращении из заграничной командировки с пунктом назначения в стране с повышенным риском заражения работник должен соблюдать установленные ограничения свободы передвижения. По возможности работник может продолжать работу в удаленной форме. Если человеку необходимо находиться на рабочем месте для выполнения неотложных рабочих обязанностей, то сразу после прибытия из заграничной командировки ему необходимо сделать тест на SARS-CoV-2. При получении отрицательного результата по договоренности с работодателем он может пойти на работу, сведя к минимуму контакты с другими работниками (например, находиться в офисе в то время, когда там нет других сотрудников; находиться в отдельном кабинете; носить маску во время собраний и во время пребывания в помещениях общего пользования) и соблюдая все меры по профилактике распространения инфекции.

Организация собраний, обучений и конференций

При организации мероприятий рекомендуется исходить из [ограничений](#), действующих в отношении проведения публичных мероприятий, а также обязательно учитывать результаты анализа рисков рабочей среды (с точки зрения распространения инфекции COVID-19). Таким образом, условием участия в мероприятии является справка о вакцинации / перенесенном заболевании COVID-19, или же справка об отрицательном результате теста методом ОТ-ПЦР / экспресс-теста на антиген SARS-CoV-2, сделанного соответственно максимум 72 ч / 48 ч назад.

При выборе мест для проведения мероприятий за пределами учреждения рекомендуем использовать заведения со значком „[Siin on turvaline](#)“ («Здесь безопасно»).

Собрания желательно проводить с помощью средств связи. Если эта возможность отсутствует, то:

- ✓ Собрания следует проводить в помещениях, где имеется возможность для рассредоточения участников (рекомендуется заполнять помещение не более чем на 50%).



- ✓ Обеспечить хорошую вентиляцию и регулярно проветривать помещение, где проводится собрание.
 - ✓ На собрании следует носить маску или прикрывать нос и рот.
- ✓ По возможности в помещении, где проводится собрание, следует обеспечить наличие масок и инструкций по их применению и утилизации.
- ✓ Обеспечить участникам собрания возможности для гигиены рук.
- ✓ После собрания в помещении, где оно проводилось, следует очистить поверхности (столы, дверные ручки и т. п.), а также предметы и оборудование общего пользования (микрофоны, указки и т. п.) и обеспечить наличие соответствующих чистящих средств. При уборке помещений и чистке поверхностей следует руководствоваться [рекомендациями Департамента здоровья по уборке и дезинфекции](#).

Проведение обучений, конференций и прочих многолюдных собраний с физическим присутствием участников следует организовывать только в случае крайней необходимости, отдавая предпочтение проведению мероприятий в удаленной форме с помощью средств связи.

- При организации конференций с физическим присутствием участников необходимо:
 - ✓ Обеспечить рассредоточенное размещение участников в помещении, где проводится конференция (например, оставлять 1 или 2 свободных места между отдельными участниками, обеспечить расстояние в 2 метра между выступающим и слушателями). Также следует обеспечивать рассредоточение участников в потенциальных местах скопления людей (например, в гардеробах, регистратуре, пунктах питания, туалетах и прочих местах).
 - ✓ Обеспечить хорошую вентиляцию и регулярное проветривание помещений, где проводится собрание.
 - ✓ Обеспечить чистку и дезинфекцию предметов и оборудования общего пользования (микрофонов, указок и т. п.) после каждого докладчика.
 - ✓ При необходимости носить маску или закрывать нос и рот (например, защитным щитком).
 - ✓ **Следить за тем, чтобы заполняемость помещений, в которых проводится конференция, не превышала 50%.**
 - ✓ Обеспечить участникам конференции возможности для дезинфекции рук в различных помещениях.
 - ✓ **Напомнить всем участникам конференции, что при болезни и близком контакте с больным COVID-19 участвовать в конференции запрещается.**
 - ✓ После завершения конференции следует тщательно убрать и проветрить помещения, в которых она проводилась.
- Настоятельно рекомендуется не приглашать для участия в конференции иностранных гостей из стран, относящихся к категории повышенного риска заражения. Более подробную информацию можно найти [на сайте Министерства иностранных дел](#). NB! Приглашающее лицо должно обеспечить все условия для того, чтобы приглашенный гость при необходимости прошел тестирование на коронавирус до участия в конференции.
- Инструкции по проведению мероприятий и часто задаваемые вопросы относительно их проведения можно найти на [сайте Министерства культуры](#).

Чистота и вентиляция помещений

- [Убедиться, что предусмотренная проектом здания механическая приточно-вытяжная вентиляция исправна и включена.](#)
- В зданиях, не оборудованных вентиляционными системами по обеспечению внутреннего климата, работники должны интенсивно проветривать помещения (например, в течение 15 минут при входе в помещение, где ранее уже находились другие люди, или же минимум раз в час).



- В помещениях следует проводить регулярную уборку стандартными методами и средствами. Часто используемые поверхности (дверные ручки, перила, клавиатуры, сенсорные экраны и т. п.) следует чистить каждые 2-4 часа.
- Помещения, потенциально загрязненные вирусом, следует закрыть и открыть только после проведения в них тщательной уборки, дезинфекции и проветривания. При уборке помещений и чистке поверхностей следует руководствоваться [рекомендациями Департамента здоровья по уборке и дезинфекции](#).

**Если работник заболел респираторным инфекционным заболеванием
(температура, кашель, слабость и прочие симптомы)**

Что делать, если работник заболел респираторным инфекционным заболеванием

- Если работник заболел в нерабочее время, то он должен оставаться дома.
- Если работник заболел на рабочем месте, он должен как можно быстрее его покинуть. Вплоть до отправки работника домой или в медицинское учреждение **желательно изолировать заболевшего от других работников и надеть на него маску**. Если работника с симптомами заболевания нельзя изолировать от других сотрудников, то следует обеспечить масками и других работников.
- Заболевший работник связывается со своим семейным врачом, который выносит решение относительно диагностирования COVID-19, необходимости пройти тестирование и взять лист нетрудоспособности по болезни.
- Если у работника диагностирована коронавирусная инфекция, то он должен оставаться в карантине. Вернуться на работу можно после консультации с семейным врачом. Как правило, изоляция больного продолжается, пока с начала симптомов COVID-19 не пройдет как минимум 10 дней и в течение последних 72 часов у больного не будет температуры (без приема жаропонижающих средств).
- С точки зрения замедления распространения коронавирусной инфекции необходимо, чтобы работник сообщил работодателю о подтверждении диагноза COVID-19. Информирование работодателя производится согласно договоренности между работником и работодателем.

Оповещение контактных лиц

- Если на территории учреждения находился больной COVID-19, то для предотвращения дальнейшего распространения заболевания необходимо быстро определить круг лиц, находившихся в близком контакте с больным. Чтобы данный процесс проходил более оперативно, просим ваше учреждение самостоятельно определить потенциальные близкие контакты больного.
- Для этого следует выяснить, кто именно находился в близком контакте с больным в период высокого риска заражения (в т. ч. кумулятивно¹), и сообщить данным лицам о необходимости уйти в карантин.
 - ✓ Людьюми, близко контактировавшими с больным с симптомами, считаются лица, контактировавшие с больным в течение примерно 2 дней до возникновения симптомов и 10 дней после первого проявления симптомов.
 - ✓ Людьюми, близко контактировавшими с больным без симптомов, считаются лица, контактировавшие с больным в течение примерно 2 дней до сдачи теста и 10 дней после сдачи теста.
- Занесите информацию о близких контактах на работе в соответствующую таблицу (таблицу можно найти [здесь](#)).

После общения с Департаментом здоровья перешлите данную таблицу в зашифрованной форме в соответствующее региональное отделение Департамента здоровья (вы получите необходимые контактные данные). [Более подробную информацию относительно определения близких контактов можно найти на сайте Департамента здоровья](#).



Близко контактировавшим с больным является лицо, которое контактировало с больным в период высокой вероятности заражения и соответствует как минимум одному из нижеперечисленных критериев:

- ✓ находилось рядом с больным COVID-19 в течение как минимум 15 минут (в т. ч. кумулятивно¹) и на расстоянии до 2 метров;
- ✓ находилось в непосредственном физическом контакте с больным COVID-19 (например, при рукопожатии);
- ✓ имело непосредственный контакт с выделениями больного COVID-19 без использования средств индивидуальной защиты (например, на человека кашляли, или же он трогал салфетку больного голыми руками);
- ✓ находилось более 15 минут в одном помещении с больным COVID-19 (например, в классе, помещении для совещаний, зале ожидания больницы, рабочих помещениях и т. п.), где отсутствовала достаточная вентиляция и/или не использовались средства индивидуальной защиты.

¹ Кумулятивным считается близкий контакт, при котором человек контактирует с больным в период высокой вероятности заражения как однократно в течение 15 минут, так и неоднократно в течение более короткого периода (например, 5 минут в гардеробе, 5 минут во время обеда, 5 минут в помещении общего пользования – итого 15 минут в течение 24 часов).

Что нужно делать людям, близко контактировавшим с больным COVID-19

- Люди, близко контактировавшие с больным, должны соблюдать требования [инструкции по карантину для близких контактов](#).
- Люди, близко контактировавшие с больным, должны 10 дней находиться на карантине и внимательно следить за своим здоровьем. Хотя тестирование не является обязательным, Департамент здоровья рекомендует близко контактировавшим людям по завершении 10-дневного карантина пройти тестирование на SARS-CoV-2, чтобы обнаружить потенциальное бессимптомное или предсимптомное течение заболевания.
- Рассчитать продолжительность изоляции для людей, близко контактировавших с заболевшим, можно с помощью [калькулятора изоляции от Союза семейных врачей Эстонии](#).
- Указанное в распоряжении обязательство нахождения по месту жительства или постоянному месту пребывания в течение 10 календарных дней и требования в отношении тестирования на коронавирус SARS-CoV-2, вызывающий заболевание COVID-19, не применяются в отношении лица, если последнее:
 - а) перенесло заболевание COVID-19 не более чем 180 дней назад;
 - б) прошло соответствующий курс вакцинации против COVID-19, достигло максимальной защиты после последней дозы вакцины, и с этого момента прошло не более одного года;
 - в) после перенесенного заболевания COVID-19 получило одну дозу вакцины, достигло максимальной защиты после вакцинации, и с последней дозы вакцины прошло не более одного года, или же заболело COVID-19 после получения первой дозы вакцины, перенесло заболевание, и с момента получения положительного результата теста на SARS-CoV-2 или даты подтверждения диагноза прошло не более одного года.
- Рассчитать продолжительность карантина можно с помощью [калькулятора изоляции](#).
- Оставшиеся работники могут продолжать повседневную трудовую рутину, но должны более внимательно следить за своим здоровьем.
- Если диагноз COVID-19 у заболевшего работника не был подтвержден, то остальные работники могут продолжать работать, но им следует обязательно следить за своим здоровьем в течение 10 дней.



- По возможности следует разрешить работнику из числа близких контактов перейти на удаленную работу (вместо больничного листа по нетрудоспособности).

Инструкции и рекомендации можно найти по следующим ссылкам:

[Печатные брошюры и справочные материалы Департамента здоровья об инфекционном заболевании COVID-19](#)

[Сайт Правительства Республики о кризисной ситуации в связи с коронавирусом](#)

[Рекомендации Инспекции труда для работодателей и работников](#)