



ПРИНЦИПЫ ИЗОЛЯЦИИ И КВАРИТИНА ДЕТЕЙ И ПЕРСОНАЛА ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА COVID-19 В УЧРЕЖДЕНИИ ЗАМЕЩАЮЩЕГО ПОПЕЧЕНИЯ

ВАЖНЫЕ НОМЕРА ТЕЛЕФОНОВ

По вопросам, связанным с коронавирусом, можно звонить по круглосуточному кризисному телефону центра экстренной помощи **1247**.

По консультационному телефону **1220** можно позвонить также в случае легких симптомов, если свой семейный врач недоступен.

1. Тестирование на SARS-CoV-2 и выявление контактов

- О заболевшем ребенке нужно уведомить семейного врача, который оценит необходимость тестирования и проконсультирует по поводу лечения. Если состояние ребенка тяжелое, нужно вызвать скорую помощь, которая оценит необходимость госпитализации.

Внимание! Семейного врача нужно уведомлять о каждом случае заболевания, даже если симптомы ребенка прошли в течение выходных. **Также о заболевании нужно при первой возможности уведомить законного представителя ребенка.**

- Взятие пробы на SARS-CoV-2 организует семейный врач. Для тестирования людей, близко контактировавших с больным, на 10-й день нужно позвонить по номеру 1247.
- Если Департамент здоровья считает нужным по эпидемиологическим показаниям организовать поголовное тестирование, то следует передать соответствующему работнику регионального отделения Департамента здоровья личные данные тестируемых в зашифрованном виде (по договоренности с соответствующим контактным лицом ДЗ).
- Нужно выяснить, кто из работников и детей был в близком контакте с зараженным человеком на протяжении 48 часов, предшествовавших появлению симптомов или получению положительного результата теста.
- Близким контактом считается:
 - непосредственный контакт с выделениями из дыхательных путей больного;
 - контакт на расстоянии ближе 2 м в течение более чем 15 минут (в т. ч. кумулятивно¹) или
 - физический контакт с больным COVID-19 (например, объятия).
- С точки зрения предотвращения распространения COVID-19 важно, чтобы заболевший работник информировал работодателя, что диагноз COVID-19 был подтвержден. Информирование работодателя происходит в соответствии с договоренностью между работником и работодателем.
- При подтверждении диагноза COVID-19 необходимо выявить на рабочем месте людей, которые находились в близком контакте* с заболевшим работником в период проявления симптомов или за два дня до этого. Если у работника не было симптомов, то близко контактировавшими* с ним считаются работники, которые находились в близком контакте с зараженным за два дня до получения



положительного результата теста. Подробную информацию относительно определения близких контактов можно найти на сайте Департамента здоровья.

- Работодатель, информированный работником о диагнозе COVID-19, ведет сотрудничество с региональным отделением Департамента здоровья, чтобы выявить близкие контакты* работника на работе и получить указания по дальнейшей организации работы.
- Сведения о близких контактах на работе следует занести в соответствующую таблицу (таблицу можно найти [здесь](#)).
- После беседы с Департаментом здоровья просим отправить данную таблицу в зашифрованном виде в соответствующее региональное отделение Департамента здоровья (вам будут предоставлены контактные данные).
- Люди, близко контактировавшие с заболевшим, обязаны находиться в карантине в течение 10 дней и тщательно следить за своим здоровьем. Хотя тестирование не является обязательным, Департамент здоровья рекомендует людям, близко контактировавшим с заболевшим, по окончании 10-дневного периода изоляции пройти тестирование на SARS-CoV-2, чтобы выявить возможное бессимптомное или предсимптомное течение заболевания. Рассчитать продолжительность изоляции для людей, близко контактировавших с заболевшим, можно с помощью калькулятора изоляции от Союза семейных врачей Эстонии.
- Люди, близко контактировавшие с заболевшим, обязаны находиться в карантине в течение 10 дней (работникам сферы попечения рекомендуется оставаться в карантине в течение 14 дней) начиная с последнего контакта и тщательно следить за своим здоровьем. Хотя тестирование не является обязательным, Департамент здоровья рекомендует людям, близко контактировавшим с заболевшим, по окончании 10-дневного периода изоляции пройти тестирование на SARS-CoV-2, чтобы выявить возможное бессимптомное или предсимптомное течение заболевания.
- Указанное в распоряжении обязательство пребывания по месту жительства или постоянному местонахождению в течение 10 календарных дней и требования в отношении тестирования на SARS-CoV-2, являющегося возбудителем болезни COVID-19, не применяются в случае, если лицо:
 - 1) переболело инфекцией COVID-19 и с момента признания семейным врачом лица здоровым прошло не более шести месяцев;
 - 2) прошло курс вакцинации против COVID-19, с момента введения второй дозы вакцины была достигнута максимальная защита от заражения, и с этого момента прошло не более одного года;
 - 3) после перенесенного заболевания COVID-19 получило одну дозу вакцины, с момента введения второй дозы вакцины была достигнута максимальная защита от заражения, и с этого момента прошло не более одного года, или же после введения первой дозы вакцины заболело COVID-19, и с момента признания семейным врачом лица здоровым прошло не более одного года.

¹Кумулятивным 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).

2. Размещение детей и деятельность с детьми

- При подозрении на COVID-19 поместите ребенка в отдельную комнату. В отдельной комнате носить медицинскую маску не нужно.
Внимание! Заболевшего ребенка нужно всеми возможными способами поддерживать эмоционально. Если позволяет состояние здоровья заболевшего ребенка, нужно обсудить с ним возможные страхи, связанные с болезнью, и помочь ему преодолеть их. Облегчить связанные с болезнью чувство одиночества, страх и замешательство возможно, если находиться в тесном контакте с ребенком, например по телефону или интернету. Также нужно побуждать других детей общаться с ребенком, находящимся в изоляции, по безопасным каналам (если позволяет его состояние здоровья).
- Если ребенок с подозрением на COVID-19 или человек, находившийся с ним в близком контакте, должен покинуть помещение, они должны носить медицинскую маску. Ребенка, который, исходя из возраста или поведенческих особенностей, не способен носить маску, нужно все же поощрять и мотивировать делать это или предложить ему защитный щиток или другие средства (например, шарф), чтобы закрыть рот и нос. Данные средства не так эффективны, как медицинская маска, но это лучше, чем ничего.
- Детей (контактных лиц), находившихся в одном помещении с ребенком с симптомами, нужно поместить в отдельное помещение.
- Больных детей и детей, контактировавших с заболевшим ребенком, нужно попросить оставаться в своей комнате до тех пор, пока не будет получен результат теста.
- Если заболело несколько детей, при необходимости можно поместить в одну комнату несколько детей с диагнозом COVID-19. Детей, контактировавших с заболевшим ребенком, нужно поместить в комнату, отдельную от комнаты заболевших.
- Спланируйте раздельное время мытья и приема пищи для детей с диагнозом COVID-19 и продумайте логистику передвижения, чтобы больной ребенок по возможности не контактировал со здоровыми детьми.
- Если в учреждении/семье есть случаи COVID-19, новых детей в эту семью не принимают.

3. Средства индивидуальной защиты (СИЗ)

- До и после пользования СИЗ необходимо [провести дезинфекцию рук](#) или [тщательно вымыть руки](#). Инструкции также можно найти на сайте Департамента здоровья.
- В попечительском учреждении должен быть достаточный запас СИЗ.
- Будет достаточно, если персонал в учреждении замещающего попечения будет носить медицинскую маску и одноразовые перчатки.

4. Средства для диагностики, лечения и ухода



- Все многообразные инструменты (например, глюкометр) необходимо очищать и дезинфицировать после каждого использования.

5. Питание

- Ребенок с диагнозом COVID-19 по возможности принимает пищу в своей комнате или в отдельное от других время в столовой общего пользования.
- После того как ребенок с COVID-19 поест в помещении общего пользования, там следует продезинфицировать все поверхности. [Рекомендации по эффективной уборке и дезинфекции](#) можно найти на сайте Департамента здоровья.
- До и после приема пищи дети и персонал должны помыть руки. При отсутствии данной возможности руки следует продезинфицировать антисептическим средством.
- Разрешается использование многообразной посуды.

6. Ежедневная уборка помещений

- При выявлении заболевания у ребенка следует увеличить частоту проведения уборки помещений и дезинфекции поверхностей, к которым часто прикасаются (например, дверные ручки, выключатели, края кроватей, столешницы).
- Если ребенок с диагнозом COVID-19 на короткое время покидает свою комнату (например, для посещения туалета, еды, мытья), то попросите ребенка открыть окно в комнате для проветривания. По возвращении в комнату окно следует закрыть.
- Пока ребенок представляет опасность заражения, не рекомендуется каждый день убирать в его комнате, чтобы снизить риск заражения сотрудников.
- Многообразный уборочный инвентарь, используемый для уборки комнаты больного, должен храниться в другом помещении, отдельно от инвентаря для уборки остальных помещений. Для уборки поверхностей следует по возможности использовать одноразовые тряпки.
- [Рекомендации по эффективной уборке и дезинфекции](#) можно найти на сайте Департамента здоровья.

7. Финальная уборка помещений после окончания изоляции в связи с COVID-19

- После завершения изоляции в связи с COVID-19 следует провести финальную уборку помещений.
- Следует выбросить все одноразовые принадлежности, находящиеся в помещении, включая неоткрытые упаковки.

8. Обработка белья

- По возможности белье ребенка с диагнозом COVID-19 следует стирать отдельно от белья остальных членов семьи.
- Постельное белье следует стирать при температуре минимум 60 °C (по рекомендации ВОЗ при 60–90 °C).

9. Отходы

- Использованные СИЗ следует выбрасывать в отдельный мусорный пакет, закрывающийся сверху.



- При обработке отходов следует руководствоваться действующими в учреждении предписаниями относительно обработки отходов.
- Отходы из помещения, в котором находится больной, следует складывать в отдельный мусорный мешок и обрабатывать как смешанные бытовые отходы.

10. Транспорт

- При транспортировке следует выполнять все требования, действующие в отношении COVID-19 (СИЗ – маска, очищение и дезинфекция контактных поверхностей/вспомогательных средств и т. п.).

11. Посетители, посылки

- По состоянию на март 2021 года не установлено общегосударственного запрета на посещение патронатных учреждений. Руководитель учреждения может установить запрет на посещения, в т. ч. в отношении одной семьи, только в сотрудничестве с Департаментом здоровья.
- Общение детей с близкими по возможности следует организовать посредством телефона и/или интернета (видеозвонки, Skype, Facebook, Zoom и т. п.). Также встречи можно проводить на открытом воздухе.
- Посетители не должны иметь симптомов респираторных заболеваний и не могут являться близкими контактами больных COVID-19. В подтверждение выполнения данных требований посетителю следует заполнить декларацию о состоянии здоровья, которая одновременно является регистрационным листом посетителя, чтобы в случае опасности заражения/распространения заболевания с ним можно было быстро связаться. По возможности у посетителя следует измерить температуру бесконтактным термометром.
- Во время пребывания в учреждении все посетители должны носить медицинские маски. Точные правила посещения в каждом заместительном и семейном доме можно установить самостоятельно.
- Отправление посылок разрешено, и их можно сразу же передать ребенку.

12. Продолжительность изоляции и карантина

- Карантин людей, находившихся в близком контакте с заболевшим, длится в соответствии с инструкцией Департамента здоровья. Все инструкции можно найти на [сайте](#) Департамента здоровья.
- Решение относительно окончания изоляции и карантина для больных выносит семейный врач ребенка и работника. Непосредственно перед окончанием изоляции/карантина нужно обязательно связаться с семейным врачом.
- Учреждение считается свободным от инфекции COVID-19, если со дня последнего диагностирования COVID-19 у работника/ребенка прошло 10 дней. При этом все же рекомендуется соблюдать карантин/изоляцию в течение 14 дней и перед выходом из них сделать тест.

13. Уведомление

- При наличии подозрения на COVID-19 или диагнозе COVID-19 у ребенка или работника, или если они находились в близком контакте с заболевшим, следует немедленно сообщить об этом семейному врачу ребенка, а работнику – проинформировать своего семейного врача. Если в учреждении имеется свой



медицинский работник, то его также следует проинформировать. Руководитель учреждения следит за тем, чтобы все стороны были проинформированы о подозрении на инфекцию или ее наличии.

- Если в учреждении имел место контакт с больным COVID-19 и/или в учреждении имеется ребенок или работник с COVID-19, то **руководитель учреждения может получить точные инструкции в соответствующем региональном отделении Департамента здоровья, к которому относится учреждение.**

Контакты Департамента здоровья

Северное региональное отделение: margit.kallas@terviseamet.ee

Южное региональное отделение: tija.luht@terviseamet.ee

Западное региональное отделение: kadri.juhkam@terviseamet.ee

Восточное региональное отделение: marje.muusikus@terviseamet.ee



Общие рекомендации при заражении или подозрении на заражение COVID-19

Что делать при подозрении на заражение коронавирусной инфекцией 2019 года?

Если у вас имеется как минимум один из следующих симптомов:



Кашель

Температура >38°C

Затрудненное дыхание

Боль в горле

Оцените состояние своего здоровья и действуйте соответствующим образом

Легкие или умеренные симптомы

Оставайтесь дома, следите за своим состоянием, изолируйтесь от окружающих

Серьезные симптомы

(температура >38°C, кашель)

Оставайтесь дома, свяжитесь со своим семейным врачом или консультационной линией семейных врачей 1220

Критическое состояние

(у вас затруднено дыхание и вам нужна экстренная помощь)

Позвоните по номеру экстренной помощи **112**

Вы находились в близком контакте с больным COVID-19

Оставайтесь дома, следите за своим состоянием, изолируйтесь от окружающих

Самоизоляция дома

Пользуйтесь отдельными столовыми приборами

Пользуйтесь отдельными столовыми приборами и тщательно мойте их горячей водой с чистящим средством после каждого приема пищи.

Все отходы, потенциально загрязненные вирусом (включая СИЗ), следует выбрасывать в отдельный мусорный пакет, закрывающийся сверху, и утилизировать как смешанные бытовые отходы.

Выберите помещение с хорошей вентиляцией.

Проветривайте комнату несколько раз

Ежедневно чистите/дезинфицируйте контактные поверхности (дверные ручки, окружающие предметы, выключатели, пульта, телефон, дверь холодильника и т. п.)

Оставайтесь дома минимум 10 дней в изоляции от других членов семьи. Если вы находитесь в близком контакте с семьей, ваши домочадцы тоже должны соблюдать самоизоляцию.

Не приглашайте гостей!

Храните личные гигиенические принадлежности отдельно от принадлежностей других членов семьи

Очищайте туалетное помещение каждый раз после посещения, пользуйтесь отдельными полотенцами. По возможности пользуйтесь отдельным туалетом.

Больше инструкций и рекомендаций можно найти на сайте:

www.terviseamet.ee/et/COVID-19-trukised