

Инструкции для находящихся на домашнем карантине

Если инфекционист предписал вам оставаться на карантине вследствие контакта с коронавирусной инфекцией, вы должны ограничить свою деятельность, пока не получите иных указаний от лечащего врача или медсестры.

Оставайтесь дома, воздержитесь от посещения других людей и не приглашайте их к себе. По мере необходимости медсестра или врач будет следить за вашим состоянием.

Просим вас обратить внимание на то, что нарушение предписанного инфекционистом карантина подлежит штрафу. За нарушение карантинного режима вам может быть назначен штраф или заключение в тюрьму на срок до трех месяцев (Уголовный кодекс Финляндии, статья 44(2)).

Если инфекционист предписал вам карантинный режим, воздержитесь от посещения:

- рабочих мест
- школы или других учебных заведений
- ресторанов, магазинов, торговых центров и прочих общественных мест
- бассейнов или других подобных спортивных заведений
- каких-либо других мест отдыха
- театров, кинотеатров, ресторанов или баров
- не пользуйтесь общественным транспортом, таким как поезд, автобус или такси
- не приглашайте никого к себе и не посещайте других людей
- не пользуйтесь услугами уборки или другими услугами у себя дома

Находясь дома:

- Спице отдельно в своей спальне.
- Проветривайте комнату утром и вечером, открывая окно как минимум на 15 минут.
- Если в вашем доме проживают другие люди, зараженные коронавирусом, избегайте ненужных близких контактов с ними.
- Кашляя или чихая, прикрывайте рот и нос бумажным носовым платком. Если у вас нет носового платка, кашляйте или чихайте в верхнюю часть рукава, а не в руку. После использования носового платка, сразу же положите его в пластиковый пакет или в мусорное ведро. Мойте руки с мылом и водой и/или используйте спиртовые антисептики.
- Мойте столовые приборы как обычно.
- Стирайте одежду и постельное белье в стиральной машине как обычно.
- Вы можете проводить домашнюю уборку в обычном режиме (но не заказывайте услуги уборки во внешних организациях). Рекомендуем вам установить фильтр HEPA на ваш пылесос.
- Тщательно протирайте дверки холодильника, пульты телевизоров и другие поверхности, к которым вы часто прикасаетесь.

- Вытирайте любые выделения, такие как рвота или слюна, с использованием дезинфицирующего средства на основе хлора. Концентрация раствора должна составлять 500 миллионных долей. Прочитайте инструкцию на бутылке с веществом.

Прогулки:

- Вы можете проводить время на своем балконе или в саду, но вы должны воздерживаться от прямого контакта с людьми, не живущими с вами.
- По возможности, особенно в городах, поручите выгул животных кому-то, кто не находится на карантине. Животных можно оставить на попечение других людей. В противном случае вы можете выгуливать животных, избегая прямого контакта с другими людьми.

Продовольственное обеспечение:

- Попросите кого-то, кто не находится на карантине, помочь вам с покупками продуктов.
- Кроме того, вы можете заказать доставку продуктов на дом онлайн или по телефону. Убедитесь, что вы не контактируете с курьером, совершая оплату или принимая пакеты с продуктами.

Прочее

- Пособие пациентам с инфекционными заболеваниями компенсирует потерю дохода, если инфекционист предписал вам карантинный режим или изоляцию. Вы также можете получить пособие в случае, если ваш ребенок, не достигший возраста 16 лет, находится на карантине, и, следовательно, вы не можете ходить на работу. Для получения пособия пациентам с инфекционными заболеваниями обращайтесь в Kela. Для оформления заявления вам необходимо письменное решение о карантинном режиме или сертификат SVA, выданный инфекционистом. Гражданам, находящимся на карантине добровольно, пособие пациентам с инфекционными заболеваниями не полагается. Более подробную информацию о пособии пациентам с инфекционными заболеваниями, а также об оформлении заявления на его получение вы найдете на сайте Kela:
www.kela.fi/tartuntatauti
- Если во время карантина вам необходимо вызвать скорую помощь, при обращении в Центр неотложной помощи поставьте оператора в известность о своем карантине.

Если у вас есть симптомы:

Симптомы коронавирусной инфекции могут включать в себя: жар, кашель, больное горло, насморк, затрудненное дыхание, потерю обоняния или вкуса, диарею, необъяснимые боли в животе.

Если у вас появился какой-либо из указанных симптомов, позвоните на горячую линию по коронавирусу г. Эспоо. 09 816 34600 (Пн–Пт 7:00–18:00) В другие дни звоните на медицинскую горячую линию по телефону: 116117.

Общая информация о коронавирусе на разных языках: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/materiaalipankki-koronaviruksesta/koronatietoa-eri-kielilla>