

Инструкция для лиц, которым предписан домашний карантин либо изоляция

В соответствии со ст. 60 Закона об инфекционных заболеваниях, Вам назначен карантин / изоляция (*ненужное зачеркнуть*) в связи с (*вписывается лицом, выдавшим инструкцию*) _____ **заболеванием / контактом с** острозаразной инфекцией (*ненужное зачеркнуть*). По этой причине Вам придется ограничить свои действия до тех пор, пока Ваш лечащий врач или медицинский работник не даст новых инструкций. Оставайтесь дома, воздерживайтесь от визитов и не приглашайте гостей к себе. Во время карантина / изоляции Вы находитесь под надзором врача и / или медработника в отношении Вашего состояния здоровья. Способ связи с учреждением здравоохранения в каждом случае будет согласовываться индивидуально.

Во время карантина/изоляции Вам не разрешается

- Посещать место работы. Возможно выполнение работы удаленно, из дома, о чем Вы можете договориться с работодателем.
- Посещать школу либо другое образовательное учреждение. Школа предоставит Вам инструкции по возможному удаленному обучению.
- Ходить в церковь, в мечеть или в другое подобное место.
- Ходить в магазин, торговый центр либо другие общественные помещения.
- Ходить в бассейн или другие подобные спортивные учреждения.
- Посещать другие места занятий по увлечениям.
- Ходить в театр, кино, рестораны или бары.
- Ходить в парикмахерскую, салон красоты, на массаж или к подологу.
- Ездить на общественном транспорте, например, на поездах, автобусах или такси.
- Приглашать в свой дом гостей или ходить в гости самому/самой.
- Пользоваться на дому услугами приходящих уборщиков или других сотрудников. Это не касается медицинского ухода на дому, лечения на дому или других подобных услуг. Данным лицам необходимо быть в курсе Вашего нахождения на карантине до того, как они прибудут к вам домой.

Дома

- Вы можете находиться в одном помещении с другими членами семьи. В случае наличия симптомов, соблюдайте дистанцию с окружающими в 1-2 м.
- Спите один/одна в своей комнате.
- Проветривайте комнату, открывая окно по утрам и вечерам не менее чем на 15 минут.
- Крепко прикрывайте нос и рот одноразовым носовым платком, когда кашляете или чихаете. Если у Вас нет носового платка, то кашляйте или чихайте, тесно прижавшись к верхней части рукава свитера, а не в руки. Заверните носовой платок в пластиковый пакет сразу же после использования и/ или положите его в контейнер для мусора. Помойте руки водой с мылом и/ или используйте средство для дезинфекции рук.
- Столовые приборы, которые Вы используете, можно мыть обычным способом.
- Уборку в Вашем доме можно проводить обычным способом.

- Выделения, например рвоту или мокроту, следует убирать при помощи моющих средств, имеющихся в доме, по возможности, дезинфицирующим средством.
- Одежду и постельное белье следует стирать в стиральной машине в обычном режиме.

Прогулки

- Если Вы **на домашней изоляции**
 - если у Вас высокая температура, Вам следует отдыхать дома;
 - если вы проживаете в частном секторе либо на малонаселенной территории, то, когда спадет высокая температура и позволит самочувствие, Вы можете прогуливаться по дворовой территории, но Вам нельзя вступать в прямой контакт с людьми, не проживающими совместно с Вами. Соблюдайте дистанцию не менее 2 м с другими людьми;
 - тщательно мойте руки перед тем, как выйти из дома;
 - если Вы проживаете в городе или в многоэтажном доме, Вам нельзя покидать свою квартиру для прогулки или посещения других помещений дома.
- Если Вы **на карантине**, Вы можете выходить на прогулки, **если у Вас нет симптомов инфекции дыхательных путей**:
 - тщательно мойте руки перед тем, как выйти из дома;
 - если Вы проживаете в частном секторе либо на малонаселенной территории, Вы можете гулять по своей дворовой территории, но Вам нельзя вступать в прямой контакт с людьми, не проживающими совместно с Вами. Соблюдайте дистанцию не менее 2 м с другими людьми;
 - если Вы проживаете в городе или в многоэтажном доме, Вы можете гулять неподалеку от дома, но Вам нельзя вступать в прямой контакт с людьми, не проживающих совместно с Вами. Соблюдайте дистанцию не менее 2 м с другими людьми;
 - всегда ездите в лифте один/одна;
 - выгул домашних животных разрешается, если с Вами не проживает других людей, которые могут выгуливать животных. Соблюдайте дистанцию не менее 2 м с другими людьми;
 - Вы можете ездить на своей машине, но Вам нельзя посещать места, где Вы можете вступить в прямой контакт (менее 2 м) с людьми, не проживающими совместно с Вами.

Обеспечение пищей

- Член семьи, проживающий совместно с Вами, может ходить в магазин обычным образом, если и ему/ей тоже не назначен карантин.
- Близкий человек или друг, проживающий в другом месте, может совершать для Вас покупки и оставлять покупки у Вашей двери. Однако необходимо, чтобы покупки доставлялись без контакта с лицом, приносящим покупки.
- Вы можете заказать пакет пищевых продуктов или доставку продуктов на дом. Тем не менее, оплата и доставка должна производиться без контакта с поставщиком продуктов.
- Если обеспечение пищей невозможно иным способом, то, в соответствии со ст. 68 Закона об инфекционных заболеваниях, ответственность за обеспечение пищей лежит на Вашем муниципалитете. В таком случае, доставку продуктов организует дежурная социальная служба.

Другие члены семьи

- В случае, если у кого-либо из членов семьи **диагностировано** острозаразное инфекционное заболевание, все семья находится на карантине и в полном объеме соблюдает данную инструкцию.
- В случае, если совместно с Вами проживают пожилые люди или люди с хроническими заболеваниями, заведующий инфекционными заболеваниями местной поликлиники в индивидуальном порядке оценивает их возможности проживать совместно с Вами.

- В случае, если одному из членов Вашей семьи назначен карантин в связи с **контактом** с острозаразным инфекционным заболеванием, остальные члены семьи могут вести обычный образ жизни. Ваши члены семьи не находятся на карантине, если они сами не имели близких контактов с лицом, заболевшим острозаразным инфекционным заболеванием, то есть не подвергались контакту с инфекцией. Ситуация изменится, если человек, помещенный на карантин в связи с контактом с инфекцией, заболеет и сам.

Другое

- Если у Вас во время карантина / изоляции назначен прием в учреждении здравоохранения, Вам следует заранее связаться с данным учреждением и сообщить о том, что Вы находитесь на карантине / изоляции. Без предварительного сообщения на прием приходить не следует. Обычно следуют тому правилу, что прием переносится на период, когда опасности заражения не будет. В случае, если Вам предписано не выходить на работу в целях предотвращения распространения инфекции, потеря доходов компенсируется суточным пособием по инфекционному заболеванию. Вы можете получать данное пособие даже в случае, если Вы сохранили трудоспособность. Врач, заведующий инфекционными заболеваниями в Вашем медицинском округе либо в муниципалитете, выпишет письменное решение о помещении на карантин. Для подачи заявления в КЕЛА на суточное пособие по инфекционному заболеванию на время карантина Вы можете воспользоваться копией решения о помещении на карантин / изоляцию или, в качестве альтернативы, свидетельством SVA, подписанным врачом, заведующим инфекционными заболеваниями.
- Вы можете получать суточное пособие по инфекционному заболеванию в качестве родителя ребенка младше 16 лет, если Вашему ребенку предписано находиться дома в связи с инфекционным заболеванием, а Вы в связи с этим не можете выйти на работу.
- Если во время карантина / изоляции Вы будете вынуждены воспользоваться услугами «скорой помощи», во время звонка в аварийно-диспетчерский центр сообщите, что находитесь на карантине / изоляции.

Контактные данные:

Врач или медицинский работник, заведующий инфекционными заболеваниями в Вашем муниципалитете: Тел. _____

**Медицинский работник по вопросам гигиены Вашего медицинского округа: в рабочие дни:
тел. 02 – 313 2431**

Медицинский округ региона Варсинайс-Суоми • www.vsshp.fi • Коммутатор 02 313 0000

Данная инструкция предназначена для пациентов, проходящих у нас лечение.