



## Инструкции и декларация о состоянии здоровья для партнеров Региональной больницы и их сотрудников

В плане инфекции COVID-19 существует высокий риск внутрибольничных вспышек и заболевания медицинских работников. Поэтому Региональная больница приняла превентивные меры, описанные в этом руководстве, чтобы обеспечить максимально безопасные условия работы и лечения для пациентов и сотрудников. Настоящая инструкция распространяется на сотрудников партнеров Региональной больницы, а также на практикантов, находящихся в Региональной больнице.

Мы благодарим наших партнеров, что соблюдают приведенные ниже инструкции, находясь по рабочим вопросам в Региональной больнице.

### Правила поведения:

- если у Вас имеются **симптомы заболевания** (жар, кашель, боль в горле, затрудненное дыхание, охриплость голоса, насморк или заложенность носа, свистящее дыхание, чихание, потеря вкуса и обоняния, боли в мышцах, усталость) – **домашняя изоляция** до выздоровления. **Запрещено приходить на работу в Региональную больницу!**
- **тесный контакт** с COVID-инфицированным человеком – **14 дней карантина** с момента последнего тесного контакта, **запрещено приходить на работу в Региональную больницу!**
- если Вы прибыли из государства-члена **Европейского союза** или государства **Шенгенской зоны** или **Соединенного Королевства Великобритании и Северной Ирландии**, и за последние 14 дней в них заразилось  $\leq 15$  человек на 100000 жителей, и у Вас **нет симптомов заболевания** – приходить на работу разрешено, **во время пребывания в Региональной больнице необходимо использовать хирургическую маску.**
- Если Вы прибыли из иностранного государства (кроме вышеперечисленных стран) и у Вас **нет симптомов** заболевания – **14-дневный карантин** (с момента прибытия в Эстонию), **запрещено приходить в Региональную больницу на работу!**

**Внимание!** Информация о странах и карантинных требованиях для прибывающих из Европы опубликована на странице Министерства иностранных дел: <https://vm.ee/et/teave-riikide-ja-karantiinouete-kohta-euroopast-saabujatele>

### Тесным контактом считается:

- проживание в одном домохозяйстве с больным COVID-19;
- прямой физический контакт с COVID-инфицированным человеком (например, рукопожатие), общение не менее 15 минут на расстоянии ближе 2 метров;
- прямой контакт с выделениями COVID-инфицированного человека без использования защитных средств (например, больной кашляет на предмет или поверхность);
- пребывание в одном помещении с COVID-инфицированным человеком (например, в классе, в зале для совещаний, в приемной больницы и т. п.) не менее 15 минут;
- если медицинский работник оказывал непосредственное лечение или уход пациенту с COVID-19 или лабораторный работник, соприкасавшийся с материалами COVID-положительных образцов без использования средств индивидуальной защиты или если при их использовании имело место возможное нарушение;
- нахождение в транспортном средстве вблизи от COVID-инфицированного человека.

Считается, что пациент с COVID-19 является заразным за **48 часов до и до 14 дней после** появления симптомов заболевания.

**Рекомендации во время домашней изоляции:**

- следите за своим здоровьем на предмет каких-либо симптомов заболевания, если у Вас возникнут какие-либо симптомы, свяжитесь по телефону со своим семейным врачом, по консультационному телефону семейных врачей 1220 или по номеру службы экстренной помощи 112;
- оставайтесь дома и не ходите на работу, в магазин и т. п., избегайте пользоваться общественным транспортом;
- избегайте прямого контакта, если Вы пользуетесь услугами курьера из магазина или работника по доставке продуктов;
- не приглашайте к себе гостей в этот период;
- соблюдайте правила гигиены рук и этикет кашлянья: при чихании и кашле прикрывайте рот бумажной салфеткой или рукавом и т. п.
- по возможности изолируйтесь от других членов семьи.

**Подписывая этот документ, я подтверждаю, что:**

- 1. я ознакомился(лась) с инструкциями и буду соблюдать указанные требования;**
- 2. в течение последних 14 календарных дней я не находился(лась) за границей (за исключением государств-членов Европейского союза или государств Шенгенской зоны или Соединенного Королевства Великобритании и Северной Ирландии, где инфицированных было  $\leq 15$  на 100000 населения за последние 14 дней; у меня нет симптомов заболевания, и я не был(а) в тесном контакте с COVID-инфицированным человеком;**
- 3. я немедленно сообщу своему непосредственному руководителю и контактному лицу Региональной больницы, если в любое время у меня появятся какие-либо симптомы или я вступлю в тесный контакт с человеком, инфицированным COVID-19, и буду соблюдать инструкции, изложенные в настоящем документе;**
- 4. мне известно, что в связи с эпидемиологической ситуацией, связанной с COVID-19, Региональная больница может дополнить или изменить данные инструкции, и я подтверждаю, что ознакомлюсь и буду выполнять обновленные или измененные инструкции, как только о них будет сообщено.**

Настоящее подтверждение необходимо передать Вашему непосредственному контактному лицу в Региональной больнице до того, как Вы приступите к работе в Региональной больнице. Подтверждение может быть подписано на бумаге или электронной подписью. В отношении каждого сотрудника должно быть предоставлено отдельное подтверждение.

Имя и фамилия: .....

Название организации/предприятия: .....

Подпись: .....

Дата: .....