



Инструкции для жителей региона Кайнуу по поводу эпидемии коронавируса COVID-19

- **Постарайтесь отказаться от контактов на близком расстоянии!** Следует свести до минимума все встречи, в которых отсутствует острая необходимость, за пределами вашей семьи или близкого круга. Собрания, праздничные мероприятия и занятия групповыми видами спорта и другими хобби, в которых отсутствует острая необходимость, рекомендуется отменить. Семейные вечеринки рекомендуется проводить только в кругу самых ближайших родственников.
- **Защищайте себя от воздействия инфекции!** Всегда носите маску для лица, если вам приходится работать на небольшом расстоянии от других людей. Личные встречи следует осуществлять либо на расстоянии двух метров, либо с использованием масок для лица. Всяческие поездки следует ограничить лишь самыми необходимыми, при любой возможности работать и проводить совещания в дистанционном режиме. Если есть возможность, ходите в магазин и по другим делам не в часы пик.
- **Занимайтесь физкультурой и спортом, но соблюдая меры безопасности!** Физические упражнения на открытом воздухе — это хорошо, но избегайте групп людей. При проведении досуга и перемещениях необходимо соблюдать установленные основные правила. Находиться в кругу своей семьи не представляет значительного риска, но расширение круга контактов увеличивает риск.
- **Защищайте людей из групп риска!** Следует по-прежнему уделять внимание защите лиц старше 70 лет или лиц, находящихся в группе риска по своей болезни. Например, после поездок и мероприятий с риском заражения рекомендуется соблюдать меры безопасности и избегать несрочных визитов.
- **Проверяйтесь!** При малейшем подозрении на инфекцию записывайтесь на тест. Если Вы заболели, Вам следует выходить из дома только чтобы сдать тест на коронавирус и сразу же возвращаться обратно. После теста ждите результата дома, никуда не выходите!

Симптомы коронавируса

Коронавирус — это заболевание, которое может иметь следующие симптомы

- повышенная температура
- кашель
- одышка
- насморк
- понос
- потеря обоняния или вкуса

Коронавирус может быть опасен для пожилых или больных людей. Коронавирус передается, когда инфицированный человек чихает или кашляет. Коронавирус также может передаваться контактным путем.

Что мне делать, если у меня имеются симптомы коронавирусной инфекции?

Если у вас есть симптомы коронавирусной инфекции, запишитесь на тест.

1. Позвоните

- в больницу 116 117 или +358 40 165 0020 (или +358 8 6156 6000, стационарный телефон)
- по этим номерам обслуживание ведется по-фински и по-английски

(по телефону экстренных служб 112 следует звонить только в экстренной ситуации)



Kainuun sote

2. Сходите на тест

- в больнице Каяани или в поликлиниках муниципалитетов

3. После теста направляйтесь прямо домой и дождитесь результата теста.

4. Покинуть дом можно только при отрицательном результате теста.

Дополнительная информация на английском языке: <https://sote.kainuu.fi/en/in-english>

Как я могу защититься от коронавируса?

- Держитесь на расстоянии 2 метра от других людей или используйте маску для лица.
- Уменьшите количество встреч с людьми. Избегайте больших скоплений людей.
- Не отправляйтесь в поездки без острой необходимости.
- Часто и тщательно мойте руки водой с мылом.
- Если нет возможности вымыть руки, пользуйтесь дезинфицирующим средством для рук.
- Прикрывайте рот, когда кашляете или чихаете. Например, используйте для этого носовой платок или рукав. Не кашляйте и не чихайте себе в ладони.
- Не трогайте свои глаза, нос или рот.

В соответствии с рекомендациями следует использовать маску или прозрачный козырек, закрывающий всё лицо:

- В вузах и учебных заведениях второй ступени (в том числе в гимназиях).
- При выполнении работ, где невозможно избежать тесного контакта с людьми (так называемая контактная работа независимо от рабочего места, например, в парикмахерской, в домах престарелых или при аналогичной работе с клиентами)
- В общественном транспорте и в общественных местах, магазинах, церквях, музеях и подобных помещениях, где невозможно избежать тесного контакта
- При возвращении в Финляндию из зон риска и перемещении на карантин или при наличии необходимой причины для выхода за пределы дома во время карантина
- При перемещении на тест на коронавирус и при возвращении с теста

Примеры ситуаций, при которых рекомендуется использовать маску

- Магазины, торговые центры, почтовые отделения, банки, библиотеки и аналогичные внутренние помещения
- Спортивные сооружения, общественные бани, бассейны, спортивные залы и их помещения для публики (по крайней мере, общественные помещения и раздевалки)
- Церкви и помещения религиозных общин
- Музеи, кинотеатры, театры, концертные залы и места проведения мероприятий



Kainuun sote

- Конференц-залы или другие места для встреч

Правила (иллюстрации от Департамента здравоохранения и социального обеспечения)

1. Соблюдайте безопасную дистанцию в 2 метра



2. Носите маску для лица, если соблюдать безопасную дистанцию невозможно





3. **Мойте руки и пользуйтесь дезинфицирующим средством для рук**



4. **Оставайтесь дома, если Вы больны или ждете результата теста на коронавирусную инфекцию**



Kainuun sote

