

## Краткая информация о коронавирусе, covid-19

### Вместе мы остановим вирус

- Мойте руки часто и тщательно с мылом и водой. Если нет возможности помыть руки, используйте дезинфицирующие растворы.
- Избегайте рукопожатий при встрече.
- Соблюдайте дистанцию не менее 2 метров от других людей .
- Уменьшите число встреч и сократите общение с другими людьми.
- Чихайте и кашляйте в сгиб локтя.

Важно оставаться дома если Вы заболели, даже при небольших симптомах.

Свяжитесь с Аландскими органами здравоохранения по телефону: +358 18 535 313 чтобы записаться на коронатест. Тест бесплатный.

### Рекомендации правительства Аландских островов:

- Используйте защитную маску в общественных местах в помещениях и при посещении общественных мероприятий, проводящихся в помещениях. Рекомендации касаются людей старше 15 лет. Для защиты, когда не удастся избежать близких контактов, соблюдайте дистанцию даже когда используете защитную маску.
- Для людей старше 12 лет рекомендуется использовать защитную маску в автобусах и на паромках.
- Работайте дистанционно, если есть такая возможность.

### Карантин

Карантин означает, что здоровый человек, который возможно был инфицирован, должен находиться дома и не встречаться ни с кем, кроме людей, проживающих вместе с ним.

На Аландских островах есть несколько видов карантина.

#### 1. Добровольный карантин это рекомендуемый карантин

- Вы должны находиться дома и ждать результата теста, после того, как сдадите тест на короновирусную инфекцию. Вы получите смс сообщение если Вы не заражены. Если у вас covid-19, Вам позвонят с больницы (ÅHS) и предоставят больше информации о ваших дальнейших действиях. Вы так же получите информацию по почте. Попросите предоставить Вам переводчика, в случае необходимости.
- Оставайтесь дома 7 дней после поездки.

#### 2. Официальный карантин и изоляция это когда вам звонят с больницы (ÅHS)

- Если Вам позвонили с больницы (ÅHS) и сказали, что Вы в карантине, Вы должны, согласно закону, следовать инструкциям, даже если чувствуете себя здоровым.
- Нарушение режима карантина влечет наложение административного штрафа или тюремное заключение сроком до трех месяцев (даже если Вы никого не заразили). Сообщите, если Вам нужен переводчик или попросите медицинский персонал ÅHS объяснить все более понятно. Карантин, который был Вам назначен больницей (ÅHS), всегда означает, что Вы должны находиться дома.

Врач инфекционного контроля аландского здравоохранения может посадить Вас в карантин/изоляцию если:

- Какой-то человек, инфицированный covid-19, сказал, что Вы встречались и врач оценивает, что Вы подвержены риску заражения короновирусной инфекции, тогда Вас садят на карантин. Карантин длится 14 дней и **не может быть сокращен**, даже если Вы сделали коронатест. Если один из членов семьи в карантине и не имеет никаких симптомов, тогда другие члены семьи могут продолжать жить обычной жизнью. Все меняется если человек, находящийся в карантине, заболевает или у него появляются симптомы.

- Если Вы сами заражаетесь, то Вы изолируетесь и стараетесь избегать контактов, даже с членами семьи. Как долго Вы должны находиться в изоляции решает врач. Медицинский персонал ÅHS регулярно наблюдает за тем, как Вы себя чувствуете.
- Если у нескольких членов семьи коронавирус, то продолжительность карантина назначается врачом и может быть 3-4 недели.

**Во время карантина необходимо:**

- Находиться только с теми, с кем Вы живете.
- Не приглашать гостей домой.
- Спать в разных спальнях, если это возможно. Проветривать помещение.
- Обязательно мыть руки и соблюдать дистанцию.
- Выходить на улицу при условии соблюдения дистанции минимум в два метра до другого человека. **НЕ ПЕРЕДВИГАТЬСЯ** в тех местах, где есть риск встретить большое количество людей.

Человек, находящийся в карантине, у которого появились симптомы, должен обязательно сделать тест на коронавирус. До получения ответа всем членам его семьи рекомендуется находиться в добровольном карантине. Не забудьте также сообщить в школу и работодателя. Если результат теста негативный, члены семьи могут вернуться к обычному образу жизни. Если человек заражен, то остальные члены его семьи также сажаются в официальный карантин.

После того как Аландские органы здравоохранения (ÅHS) сообщили Вам, что Вы находитесь в карантине или изоляции, то нарушением закона является, например:

- Посещение работы, школы, садика.
- Посещение других общественных мест, а так же разных кружков и секций и т.д.
- Передвижение на автобусе или пароме.
- Приглашение к себе гостей или посещение других домов.
- Времяпровождение/встречи с другими людьми или другими семьями, которые тоже находятся в карантине.

**Симптомы указывающие на covid-19**

Если Вы заразились коронавирусом, то в течение 14 дней могут появиться симптомы болезни (в среднем через 4-5 дней). Возможные симптомы:

- Повышенная температура тела или жар;
- Кашель, насморк;
- Проблемы с дыханием;
- Боль в горле;
- Потеря обоняния.

Также могут появиться головная боль, чрезвычайно сильная усталость, боль в мышцах или проблемы с желудком.

**Если у Вас появились симптомы указывающие на covid-19**, даже самые незначительные, звоните в Аландские органы здравоохранения (ÅHS).

**Необходимо ВСЕГДА предварительно позвонить перед посещением органов здравоохранения (ÅHS).**

Забронировать время можно по ÅHS Коронателефону, тел.номер +358 18 535 313

- В рабочие дни с 8-16, в субботу, воскресенье и праздничные дни с 9-15.
- В неотложном случае, а также при тяжелых симптомах звоните 112!

**Если у Вас есть общие** вопросы относительно решений/постановлений или рекомендаций, которые действуют в данный момент на Аландских островах, то Вы можете позвонить на **информационный телефон правительства Аландских островов**, тел. номер +358 18 25572 или +358 18 25573. Информационный телефон доступен по рабочим дням с 10-12, а также с 13-15.

Есть также возможность отправить электронное письмо на электронный адрес информационного телефона: [infotelefon@regeringen.ax](mailto:infotelefon@regeringen.ax), или прочитать информацию на домашней странице [www.regeringen.ax](http://www.regeringen.ax). Информация

находится под вкладкой Covid-19, что сверху справа. Там же, с самого края справа, Вы можете найти функцию переводчика страницы.

**В данный момент, правительство Аландских островов, при поддержке закона об инфекционных заболеваниях, приняло решение:**

- Закрыть все средние школы, с 7-9 класс. Это действует уже в данный момент и до 12.03.2021.
- Полностью запретить официальные мероприятия и общественные встречи/собрания до 14.03.2021

**Рекомендации от правительства Аландских островов действующие до 14.03.2021 включительно:**

- Отменить запланированные досуги для детей и молодежи, как в помещении, так и на открытом воздухе.
- Не посещать лишней раз магазины, а также частные и государственные обслуживающие учреждения.
- Избегайте посещения библиотек, музеев, танцевальных мест, парков развлечения, детских игровых парков в помещениях, спортивных залов, бассейнов, а также других помещений, предназначенных для занятий спортом или другой физической активности.
- Ограничьте вдвое количество людей, которые могут одновременно находиться в коммерческих и общественных помещениях.
- Не организовывайте частные мероприятия.
- Дистанционное обучение в гимназии, высшей школе, а также свободные программы в учебных заведениях.