

Памятка о коронавирусной инфекции

Вы можете уменьшить риск заражения:

Соблюдая правила гигиены

- Тщательно и часто мойте руки с мылом.
- Используйте спиртосодержащие антисептики, если у вас нет возможности вымыть руки.
- Не касайтесь глаз, носа или рта.
- При кашле и чихании прикрывайте рот рукавом или одноразовой бумажной салфеткой. Сразу после использования выбрасывайте салфетку в мусор.
- Если бумажной салфетки у Вас нет, при чихании и кашле прикрывайте рот и нос рукавом, а не рукой.

Избегая близких контактов

- Проводите как можно больше времени дома.
- Избегайте рукопожатий.
- Не подходите к людям ближе, чем на 1-2 метра.
- Избегайте больших групп людей.
- Воздержитесь от поездок.

Защищая близких

- Воздержитесь от посещений близких, находящихся в больничных и иных стационарах.
- Не навещайте пожилых, а также людей, имеющих хронические заболевания. Если посещение необходимо, тщательно соблюдайте нормы гигиены и кашляйте правильно. Наденьте защитную медицинскую маску или одноразовую повязку из ткани, если маски нет.
- Не покидайте дома, если у вас есть симптомы инфекционного заболевания дыхательных путей.

Если Вы старше 70-ти лет или относитесь к группе риска:

Для относящихся к группе риска независимо от возраста действуют те же рекомендации, что и для лиц старше 70-ти лет, а именно **следует избегать близких контактов с другими людьми и по возможности находиться дома, соблюдая условия, приравненные к карантину!**

- Воздержитесь от личных встреч с другими людьми и старайтесь не покидать дома.
- Попросите близких, соседей или представителей муниципалитета помочь Вам в повседневных делах.
- Если Вам необходимо лично посетить магазин или аптеку, сделайте это в то время, когда там находится наименьшее количество посетителей.
- Не приближайтесь к людям ближе, чем на метр.
- Не ходите в гости. Старайтесь поддерживать связь с друзьями и близкими иным образом, например позвоните им по телефону или отправьте сообщение.
- Тщательно соблюдайте правила гигиены.
- Помните, что нужно как можно больше двигаться, находясь дома! Можно гулять в своём дворе или недалеко от дома, не вступая в личные контакты с другими людьми. С информацией об упражнениях для занятий дома можно ознакомиться в интернете по адресу www.soite.fi/asiakasohjaus_ja_avopalvelut.

Если у Вас имеются симптомы заболевания дыхательных путей:

Если заболевание носит лёгкий характер, а также если Вы не входите в группу риска, то Вам достаточно отдыха и домашнего лечения. После выздоровления необходимо ещё в течение суток находиться дома. К лёгким симптомам относятся насморк, кашель, боль в горле и в мышцах, повышение температуры.

На интернет-страницах Сойте korona.soite.fi собраны полезные ссылки, с помощью которых Вы можете оценить своё состояние, ознакомиться с рекомендациями по уходу за заболевшим на дому, а также получить текущую информацию о коронавирусной инфекции на территории Сойте.

Людам, входящим в группу риска, не следует откладывать обращение в Сойте за медицинской и иной помощью.

Если у Вас затруднено дыхание и лечения на дому недостаточно, а также если Вы подозреваете, что заразились коронавирусной инфекцией, **позвоните в Сойте по телефону, не приходите лично:**

**Консультация по вопросам коронавируса
тел. 06-828-74-99
ежедневно с 8:00 до 20:00**

В остальное время работают следующие службы:

В случае заболевания взрослых и детей старше 16 лет
общая дежурная служба Сойте тел. 06-826-45-00
в нерабочее время

В случае заболевания детей до 16 лет
детская дежурная служба Сойте тел. 06-826-44-44
круглосуточно 24/7

Вы обеспокоены? Позвоните нам!

Моральная первая помощь, а также консультация пожилых людей по телефону: 06-828-72-88, пн-пт с 9:00 до 15:00.

В службу моральной помощи Вы можете звонить в случаях, если ситуация, связанная с новой коронавирусной инфекцией, вызывает беспокойство, и если у Вас ухудшилось психическое здоровье, например возникло состояние подавленности.

Пожилые люди по указанному телефону могут получить практические рекомендации по изменению повседневной жизни на время эпидемии коронавируса, например, мы ответим на вопросы «как и где заказать продукты на дом» или «как купить лекарства». Консультационная служба не даёт советов по лечению.

Консультационная служба для семей с детьми по телефону 06-826-30-11 поможет в тревожных ситуациях, связанных, например, с организацией повседневных дел, возрастанием напряжения между членами семьи и т.п. Часы работы: **пн, чт и пт с 8:00 до 12:00, вт и ср с 12:00 до 16:00.** Консультации ведутся на финском и шведском языках. В случае необходимости предоставляются услуги переводчика.