



### 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**

