

Памятка пациенту для предотвращения распространения COVID-19

Общество семейных врачей Эстонии составило правила для людей, у которых проявляются симптомы, характерные для острых вирусных заболеваний верхних дыхательных путей. Возникшие вспышки заболевания наглядно показали, насколько важны осведомленность каждого отдельного человека и его чувство ответственности перед обществом. То, как в Эстонии сложится ситуация с распространением COVID-19 осенью, напрямую будет зависеть от каждого человека и повлияет на здоровье всех нас.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ЗАБОЛЕЛИ?

Заболев, оставайтесь дома!

Самоизоляция необходима, даже если у вас очень легкие симптомы острого вирусного респираторного заболевания или всего один из симптомов (например: кашель, насморк, боль в горле, температура).

Свяжитесь со своим центром семейных врачей, чтобы получить направление на тестирование.

Не отказывайтесь от тестирования! Если выяснится, что у вас COVID-19, очень важно, чтобы тесно контактировавшие с вами люди тоже могли проявить в отношении себя необходимую осторожность. Тесным контактом считается ситуация, когда люди находятся на расстоянии менее 2-х метров друг к другу на протяжении 15 минут. Эти люди должны внимательно следить за своим здоровьем и при появлении симптомов немедленно связаться с центром семейных врачей.

Если состояние вашего здоровья требует уточнения, вас могут пригласить на прием в центр семейных врачей.

Не бойтесь туда идти, в центре семейных врачей позаботятся о том, чтобы инфекционно опасные люди и люди без вероятной инфекции не контактировали между собой. Выходя из дома в состоянии болезни, носите маску, соблюдая при этом правила правильного ношения маски!

При наличии медицинских показаний семейные врачи направляют людей с симптомами заболевания на тестирование.

Людей без симптомов семейные врачи не направляют на тестирование. Если тестирование необходимо по работе, его организует работодатель или человек сам находит возможность тестирования за свой счет.

Помните, что до окончательного диагноза, который вы получите от семейного врача после прохождения обследований или тестирования, вы не можете быть уверены в том, какой у вас вирус.

Первичную информацию, полученную при выяснении симптомов и оценке состояния пациента, нельзя рассматривать поверхностно. При наличии симптомов заболевания оставайтесь дома, независимо от диагноза! Иногда тест может давать ложноотрицательный результат, т. е. человек будет инфекционно опасным, но тест этого не покажет.

Дома следует оставаться до тех пор, пока вы не поправитесь или пока семейный врач не скажет вам, что вы больше не являетесь инфекционно опасным.

Если самочувствие и характер работы это позволяют, вы можете работать удаленно.

У кашля и/или насморка, помимо инфекционных заболеваний, существуют и другие причины, поэтому кашляющий или чихающий человек не обязательно является инфекционно опасным.

Не критикуйте человека, который сморкается, кашляет или чихает в общественном месте, если он следует правилам гигиены.

Каждый человек сам несет ответственность за свое поведение в отношении здоровья. Следует понимать, что поведение каждого влияет на всех нас. Давайте будем чуткими и ответственными!

