

COVID-19; Инструкция для сборщиков ягод

1. ГИГИЕНА РУК

Всегда мойте руки, приходя на работу, перед питанием, курением, нюханием табака, после похода в туалет, а также выходя с рабочего места.

- мойте все поверхности рук водой и с жидким мылом в течение не менее 20 секунд
- для сушки рук рекомендуется использование одноразового полотенца
- Не трогайте глаза, нос и рот перед мытьем рук.
- если нет возможности для мытья рук водой и с жидким мылом, используйте антисептик
- сразу налейте достаточное количество антисептика, чтобы натереть его на все поверхности рук
- если вы пользуетесь одноразовыми защитными перчатками, снимайте их, не прикасаясь к их внешней поверхности.
- мойте руки водой и с мылом также после снятия защитных перчаток
- из-за частого мытья кожа рук сохнет. Для восстановления влаги пользуйтесь кремом для рук.

2. ГИГИЕНА КАШЛЯ

- при кашле, чихании или сморкании прикрывайте рот и нос одноразовым носовым платочком
- если у вас нет носового платка, то кашляйте или чихайте в верхнюю часть рукава одежды, а не в ладони.
- выбрасывайте использованный платок немедленно в контейнер для мусора.
- еще раз вымойте руки водой и с мылом

3. БЕЗОПАСНАЯ ДИСТАНЦИЯ

- всегда соблюдайте безопасную дистанцию минимум в 2 метра друг от друга, находясь вне своей комнаты/квартиры

4. НОШЕНИЕ ЗАЩИТНОЙ МАСКИ

- В Финляндии следует носить защитную маску для лица в ситуациях, когда невозможно соблюдать безопасную дистанцию в 2 метра между собой и другими людьми, которые не проживают вместе с вами.
- вам необходимо использовать маску, например, после въезда в Финляндию по дороге в место проживания или если вам надо пройти тест на коронавирус.
- когда вы после первых 14 суток пребывания можете сходить в магазин, вам необходимо будет всегда носить маску в магазине
- одну одноразовую маску можно носить, пока она не загрязнится или станет влажной или вы не снимете ее, например, для принятия пищи.
- перед тем как надеть маску, вымойте руки; не трогайте наружную поверхность маски во время ношения; вымойте руки перед снятием маски и снимайте ее, не трогая

наружную поверхность; после снятия маски вымойте руки или обработайте их антисептиком

- выбросьте использованную маску в контейнер для мусора

5. COVID-19 СИМПТОМЫ

- COVID-19, то есть коронавирусная инфекция, вызывает острую респираторную инфекцию, клиническая картина которой варьируется от почти бессимптомной до очень серьезной. Симптомы могут быть различными в разных фазах болезни.
- симптомы могут быть:
 - повышение температуры тела
 - кашель
 - боль или першение в горле
 - насморк или заложенность носа
 - одышка
 - потеря вкусовых ощущений или обоняния
 - головная боль
 - боль в мышцах
 - слабость или утомляемость
 - тошнота или рвота
 - диарея

6. ИНСТРУКЦИЯ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ СИМПТОМОВ БОЛЕЗНИ COVID-19

- оставайтесь в своей квартире или войдите туда и избегайте контактов с другими людьми
- если избегание контактов невозможно, например, при перемещении в квартиру, используйте маску
- свяжитесь с контактным лицом компании и расскажите о своих симптомах. Контактное лицо организует вам тестирование на коронавирус и, если нужно, посещение врача. Тест на коронавирус и необходимое лечение коронавирусной инфекции бесплатны для вас.
- если у вас будет установлено заражение коронавирусной инфекцией, вы можете получить компенсацию за потерю заработка, если на вас распространяется медицинское страхование Финляндии или вы гражданин страны ЕС или ЕЭЗ.

7. КАРАНТИН ПОСЛЕ ВЪЕЗДА В СТРАНУ

- **При въезде в Финляндию люди, прибывающие из стран высокого риска (страны, в которых заболеваемость COVID-19 за 14 суток превышает 25 случаев на 100 тыс. жителей), направляются на медицинский осмотр, который в соответствии с решением Регионального управления органов государственной власти может быть обязательным для прибывающего пассажира.**
- **Сборщик ягод, прибывший в Финляндию, должен соблюдать карантин на 14 суток до начала работы. Карантин на 14 суток можно заменить двумя отрицательными тестами на коронавирус:** первый тест проводится на границе сразу по прибытии в Финляндию, и второй тест – не ранее, чем через 72 часов после первого теста. Если

результат обоих тестов окажется отрицательным, то после получения анализа второго теста вы больше не должны находиться на карантине, и вы можете начать работу на ферме. Тем не менее, вам следует соблюдать меры предосторожности при контактах с другими людьми в течение еще 7 суток после получения результата последнего теста. Тесты прибывающих в Финляндию лиц проводятся бесплатно в пограничных пунктах и здравцентрах. Тесты, которые проводятся в частных клиниках, являются платными.

- Карантин означает, что вы должны соблюдать следующие меры:
 - вы должны избегать контактов с другими людьми в месте размещения, во время питания и проведения досуга
 - если вы приехали в Финляндию вместе с другими на одно рабочее место, представитель компании может размещать вас в одном помещении, что значит, что также во время питания вы можете находиться недалеко друг от друга
 - лицу, находящемуся в самоизоляции, не разрешается сходить в магазин или ходить по другим делам вне квартиры. В магазин следует сходить вместо него с доставкой товаров в карантинное место, соблюдая меры предосторожности и без возникновения контактов с людьми, которые не обязаны соблюдать режим карантина.
 - необходимое посещение врача и т. п. должно проходить, соблюдая меры максимальной предосторожности, без лишних контактов и использования общественного транспорта. В таких случаях все – те, кто на карантине или недалеко от них – должны использовать маску.
 - всегда соблюдайте тщательную гигиену рук и этикет кашля

8. ПОВЕДЕНИЕ И ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ВНЕ МЕСТА ПРОЖИВАНИЯ ПОСЛЕ ВЪЕЗДНОГО КАРАНТИНА

- после окончания 14-суточного карантина следует и в дальнейшем заботиться о гигиене рук и кашля, а также избегать близких контактов с другими людьми
- если у вас появились симптомы инфекции, вам нельзя выходить на работу, а вы должны остаться в квартире и связаться с контактным лицом финской компании
- Из-за коронавирусной эпидемии в Финляндии в разных регионах действуют различные рекомендации, например, о том, сколько людей могут собираться одновременно
- В Финляндии по всей стране действует рекомендация об использовании защитной маски в ситуациях, когда невозможно избежать близких контактов с другими людьми

КОНТАКТНОЕ ЛИЦО КОМПАНИИ ПО ВОПРОСАМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ:

Имя и фамилия: _____ Тел: _____

Связывайтесь с контактным лицом по следующим вопросам:

- у вас появились любые симптомы болезни
- у вас возникли вопросы о своем состоянии здоровья

- у вас есть вопросы или замечания касательно инструкций по безопасности здоровья, например, имеются недостатки в пункте мытья рук в месте вашего размещения, закончились защитные маски или вы сталкиваетесь с проблемами с соблюдением безопасных дистанций