

Рекомендации города Оулу находящимся на карантине или в режиме изоляции

Врач-эпидемиолог может поместить вас на **карантин**, если вы подверглись риску заражения коронавирусом.

Если ваше заражение коронавирусом подтверждено тестом, сотрудники эпидемиологической инстанции поместят вас на **изоляцию**.

Если вы помещены на карантин или изоляцию, вам сообщат об этом либо лично, либо в смс-сообщении или позвонят по телефону. Медработник или врач будут при необходимости наблюдать за вашим самочувствием.

Назначение сотрудником эпидемиологической инстанции карантина или режима изоляции является не рекомендацией, а распоряжением. Согласно закону Финляндии, за нарушение карантинного или изоляционного режима может последовать наказание в виде штрафа или тюремного заключения.

Если вы помещены на карантин или режим изоляции, вы должны следовать следующим инструкциям все указанное время:

Инструкции для находящихся на карантине или в режиме изоляции

- Находящемуся на карантине или в режиме изоляции необходимо находиться дома.
- Вы можете встречаться только с членами семьи, проживающими в одной квартире с вами.
- Если в том же домохозяйстве проживают зараженные люди, избегайте лишних близких контактов с ними.
- Вы не можете приглашать никого к себе домой и сами не можете ходить в гости.
- Вам нельзя ходить на работу, на учебу или на хобби.
- Вам нельзя ходить в магазин, аптеку, торговый центр, бассейн, кинотеатр, ресторан или в другие общественные места.
- Вам нельзя пользоваться общественным транспортом, таким как поезда, автобусы или такси.
- Вы можете гулять в своем дворе, если во дворе не будет других людей. При необходимости вы можете совершать прогулки (например, выгуливать собаку), однако необходимо соблюдать дистанцию с другими людьми свыше 2 метров.
- Попросите кого-то купить вам еду или закажите еду на дом в интернет-магазине или по телефону. Позаботьтесь о том, чтобы не вступать в контакт с привозящим вам еду, когда будете расплачиваться или принимать заказ. Если вам нужна помощь, смотрите пункт социальная работа.
- Если вы болеете коронавирусом и вы помещены на изоляцию, вы должны быть все время доступны для связи.
- Если во время карантина вам надо будет вызвать скорую, сообщите в центр приема экстренных вызовов, что вы на карантине.

Время нахождения на карантине

Вам сообщат срок карантина во время его назначения.

- Карантин, назначенный врачом-эпидемиологом длится 10 дней, если в семье нет заболевших коронавирусом.
- Если у вас появились симптомы и вы пошли на тест на коронавирус, карантин будет продолжаться до того дня, пока вы не получите отрицательный результат теста на коронавирус.
- Если в семье кто-то заболевает коронавирусом, врач-эпидемиолог помещает на карантин всех членов семьи. В ситуациях, когда семья подвержена риску заражения, карантин длится две недели, то есть, 14 суток. Срок рассчитывается начиная со дня проявления симптомов или, в случае бессимптомного проявления, со дня сдачи анализа.
- Если в семье позже заражаются другие члены семьи, карантин для членов семьи, у которых не наблюдается симптомов, начнется с того времени, когда начались симптомы последнего заболевшего.

Время изоляции

- Если у вас подтвержден коронавирус, находитесь дома до того пока у вас не будет двух бессимптомных дней и с начала симптомов прошло как минимум семь суток.
- Если у вас еще на седьмые сутки или после этого будут симптомы, оставайтесь дома пока у вас не будет как минимум двое бессимптомных суток.
- Позвоните медработнику-эпидемиологу города Оулу для получения дополнительных инструкций касательно прекращения изоляции:
медработник-эпидемиолог пн-чт 8-16 и пт 8-15 тел. 044 7034197 или тел. 044 703 4224.
- Если вам понадобится языковая помощь для звонка, смотрите пункт Многоязычная консультация.
- Если вы вылечились после коронавируса, вы можете вернуться на работу или учебу, когда после начала симптомов пройдет как минимум семь суток и у вас не будет симптомов в течение двух суток, даже несмотря на то, что кто-то в семье еще может болеть коронавирусом.

Что делать, если у помещенного на карантин появятся симптомы?

С момента заражения до проявления симптомов проходит 1-14 дней, обычно 5-6 дней. Для коронавируса типичны такие симптомы как, например, температура, кашель, головная боль, тошнота, диарея, мышечная боль, боль в горле, насморк, одышка, потеря обоняния и вкуса.

Находящийся в карантине должен следить за возможным развитием симптомов. Если вы или ваш ребенок во время карантина почувствуете симптомы, относящиеся к коронавирусу, пусть даже незначительные, срочно идите на тест. Инструкции, как попасть на тест, доступны на различных языках и могут быть найдены по адресу www.ouka.fi/korona. Даже если результат теста будет негативным, то есть, у вас на момент прохождения теста не было заражения коронавирусом, карантин будет продолжаться до указанного дня.

Члены семьи

Члены семьи человека, подвергшегося риску заражения, то есть, помещенного на карантин, не находятся на карантине, поэтому они могут вести привычную жизнь. Если у помещенного на карантин появятся симптомы, относящиеся к коронавирусу, ему надо пойти на анализ. В таком случае членам семьи лучше остаться дома и ожидать результата теста.

Члены семьи заболевшего коронавирусом будут помещены на карантин.

Как дети, помещенные на карантин, ходят в школу?

Если ребенок находится на домашнем карантине, школа ребенка даст инструкции, как учиться.

Помощь в социальных службах

Социальные службы помогут вам, если вам нужна помощь с обеспечением продуктов питания во время карантина, финансовая помощь или моральная поддержка. Вы можете связаться с социальным работником вашего центра социальных услуг:

- Kontinkangas тел. 040 182 8078
- Tuira тел. 040 683 8138
- Haukipudas тел. 040 630 6525
- Kaakkuri тел. 050 316 9095
- Kiiminki тел. 050 407 3513
- Дежурная социальная и кризисная служба помогает в любое время суток тел. 044 703 6235. (Переводческие услуги для основных языков)
- Если вам понадобится языковая помощь для звонка, смотрите пункт Многоязычная консультация.

Если вы не можете идти на работу из-за карантина, вы можете запросить компенсацию в Kela

Суточное пособие по инфекционным заболеваниям компенсирует потерю дохода, если врач-эпидемиолог поместил вас на карантин или в режим изоляции. Вы можете получить суточное пособие по инфекционным заболеваниям также, если вашему ребенку, которому не исполнилось 16 лет, назначен режим карантина и вы по этой причине не можете выйти на работу. Подайте в Kela заявление на пособие по инфекционным заболеваниям. Для заявления вам понадобится письменное решение врача-эпидемиолога о помещении вас на карантин. Суточное пособие по инфекционным заболеваниям не выплачивается находящимся на добровольном карантине. [Ознакомьтесь с дополнительной информацией о суточном пособии по инфекционным заболеваниям и о том, как подать заявление на это пособие на сайте Kela.](#)

Магазины, осуществляющие доставку продуктов на дом на территории Оулу:

- Foodie / интернет-магазин концерна S <https://www.foodie.fi/>
- Интернет-магазин K- Ruoka <https://www.k-ruoka.fi/>
- MatsMart <https://www.matsmart.fi/>
- Ruokaboksi <https://ruokaboksi.fi/>

Дополнительная информация

- Информацию на разных языках о тестах на коронавирус и как попасть на лечение вы найдете на сайте www.ouka.fi/korona
- Информация о коронавирусе на разных языках (THL): <https://thl.fi/fi/web/infektiaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/materiaalipankki-koronaviruksesta/koronatietoa-eri-kielilla>

Многоязычная консультация

[Многоязычная консультация](#) работает в первую очередь телефону, а также по WhatsApp. В многоязычной консультации вам помогут, например, записаться или попасть на лечение, если вы подозреваете заражение коронавирусом или вы болеете им. Вы получите информацию также о карантине или изоляции и помощь в звонках.

Консультации проводятся на финском, английском, арабском, берберском и французском языках с понедельника по пятницу с 9.30 до 16.30. Другие языки по нижеуказанному расписанию.

арабский/берберский/французский тел. 040 651 5687

Консультационный пункт находится на первом этаже Oulu10

по понедельникам с 9 до 16.30

по вторникам с 9 до 16.30

по средам с 9 до 16.30

по четвергам с 9 до 16.30

по пятницам с 9 до 16

дари/фарси/персидский тел. 040 484 2993 Консультации только в дистанционном режиме!

по средам с 9 до 11

по пятницам с 9 до 12

китайский/японский тел. 040 617 4470 Консультации только в дистанционном режиме!

по вторникам с 13 до 15

сомалийский тел. 040 589 3052 Консультации только в дистанционном режиме!

по средам с 12 до 15

по четвергам с 9 до 12

тайский тел. 040 480 6295 Консультации только в дистанционном режиме!

по пятницам с 14 до 16

тигринья тел. 040 586 1724 Консультации только в дистанционном режиме!

по понедельникам с 16.30 до 18

по средам с 16.30 до 18

вьетнамский тел. 040 182 6198 Консультации только в дистанционном режиме!

по пятницам с 12 до 14

турецкий/курдский тел. 040 482 9260 Консультации только в дистанционном режиме!

по вторникам с 15.30 до 17.30

по четвергам с 15.30 до 17.30

русский/голландский тел. 040 621 1714 Консультации только в дистанционном режиме!

по вторникам с 9 до 12

по четвергам с 12 до 15

Многоязычная консультация www.ouka.fi/oulu/villavictor/ohjaus-ja-neuvonta