

Уважаемые родители!

Департамент здоровья (Terviseamet) предоставил рекомендации для руководителей школ и дошкольных учреждений, как снизить риск заражения для учащихся и преподавателей и предотвратить потенциальное распространение нового типа коронарного вируса COVID-19.

### **Рекомендации Департамента здоровья для руководителей школ и дошкольных учреждений**

*Школьные каникулы подходят к концу, и школьники и дети детского сада, путешествующие с родителями, возвращаются в школу / детский сад. Путешественники наверняка побывали в Китае, северной Италии (регионы: Ломбардия, Венето, Эмилия-Романья и Пьемонт), Японии, Сингапуре, Южной Корее, Иране, где в настоящее время выявлено много страдающих коронавирусом.*

*В связи с эпидемиологической ситуацией в мире Департамент здоровья рекомендует информировать и просить родителей, уехавших в отпуск в этих странах, оставаться дома со своими детьми в течение 14 дней и следить за своим здоровьем.*

*Если в течение этого периода у одного из родителей или ребенка будет жар, кашель или затрудненное дыхание, немедленно свяжитесь с вашим семейным врачом и сообщите ему о риске вашей поездки.*

*Ситуация не требует принятия неотложных мер в школах и дошкольных учреждениях, но, учитывая сезонный рост заболеваемости гриппом, мы просим вас обратить пристальное внимание на меры по предотвращению капельных инфекций:*

- *Высокое качество воздуха в помещении обеспечивается эффективной и действенной вентиляцией. Вентиляция должна быть в рабочем состоянии и регулярно обслуживаться;*
- *Помещения должны регулярно вентилироваться, желательно не менее 10 минут после окончания каждого часа;*
- *Организовывать ежедневную влажную уборку, мытье поверхностей/ столов, дверных ручек, обеденных столов и т. д. с помощью соответствующих моющих/дезинфицирующих средств;*
- *Протирать мебель, полки, радиаторы два раза в неделю;*
- *Ежедневно мыть и дезинфицировать туалетные принадлежности и поверхности;*
- *Обеспечить надлежащие условия для мытья рук и мусорных контейнеров. Руки должны быть высушены бумажным полотенцем или автоматической сушилкой.*

*Характеристики COVID-19 и часто задаваемые вопросы вместе с ответами можно найти на веб-сайте Департамента здоровья <https://www.terviseamet.ee/et/uuskoroonaviirus>.*

*NB! Если у вас есть дополнительные вопросы, пожалуйста, свяжитесь с региональными отделами Департамента здоровья:*

- 1) *Северный региональный офис тел. 794 3700*
- 2) *Южный региональный офис тел. 5823 8267*
- 3) *Западное региональное отделение тел. 5301 0107*
- 4) *Восточное региональное отделение тел. 5340 3231*

В школе выполняются все необходимые действия по предотвращению распространения капельных инфекций, в том числе рекомендованные Департаментом здоровья. Все работники школы предупреждены о необходимости более пристального внимания к самочувствию учащихся.

Уважаемые родители, напоминаем вам, что если вы оставляете своего ребёнка дома, в связи с плохим самочувствием, просим вас сообщать об этом в школу в этот же день через e-kool или эл.почту [svlkool@gmail.com](mailto:svlkool@gmail.com).

Будьте здоровы!

Ирина Лю  
Директор

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В УСЛОВИЯХ РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСА

- 1 СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ И ТРЕЗВЫЙ УМ!**
- 2 СЛЕДУЙТЕ ИНСТРУКЦИЯМ ДЕПАРТАМЕНТА ЗДОРОВЬЯ.**

Департамент здоровья обновляет информацию несколько раз в день. Совета, которые дают зарубежные источники, могут быть неприменимы в нашей стране.
- 3 МОЙТЕ РУКИ И ДЕРЖИТЕСЬ НА РАССТОЯНИИ ОТ БОЛЕЮЩИХ.**

Кашляя или чихая прикрывайте рот салфеткой или рукой. После этого, сразу помойте руки. Одноразовую салфетку нужно немедленно выбросить.
- 4 ЕСЛИ ВЫ ПУТЕШЕСТВОВАЛИ...**

Если вы здоровы, то можете жить обычной жизнью, даже если вы посещали страны, где зарегистрированы случаи коронавируса.
- 5 ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА!**
- 6 СВЯЖИТЕСЬ С СЕМЕЙНЫМ ВРАЧОМ ПО ТЕЛЕФОНУ, ИЛИ ПОЗВОНИТЕ ПО НОМЕРУ 1220.**

1220 - это круглосуточный бесплатный номер консультации семейного врача. В экстренном случае, звоните 112.
- 7 НЕ ХОДИТЕ К СЕМЕЙНОМУ ВРАЧУ ИЛИ В ЭМО, ЕСЛИ ВАМ НЕ БЫЛО ДАНО УКАЗАНИЕ!**
- 8 ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ ЕСЛИ...**

Вы чувствуете, что у вас

  - Боль в груди, нехватка воздуха, дыхание затруднено;
  - Нарушения сознания;
  - Экстремальное бессилие

В таком случае звоните 112
- 9 ЛЕЧАСЬ ДОМА:**

Лечитесь так же, как и при любой другой вирусной инфекции. Отдыхайте, при необходимости примите жаропонижающие средства и другие лекарства, помогающие снять симптомы. Это не ускорит выздоровление, но поможет облегчить самочувствие.
- 10 ЛУЧШЕ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ РАНЬШЕ, ЧЕМ ПОЗЖЕ**

Заболевание более опасно для пожилых людей, маленьких детей и младенцев, а также для людей с хроническими заболеваниями (диабет, хронические заболевания дыхательных путей и сердечная недостаточность), также для больных раком и пациентов, которые получают лечение снижающее активность иммунной системы.

IDA-VIRU KESKHAIGLA