

Руководство от Общества семейных врачей Эстонии на период заболевания COVID-19

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА: жители Эстонии

ПОНЯТИЯ

- **SARS-CoV-2** вирус
- **COVID-19** заболевание, вызванное вирусом SARS-CoV-2
- **Ограничение на передвижение** для людей, прибывающих из стран зоны риска
- **Карантин** для людей, которые могут быть инфекционно опасными
- **Изоляция** для людей, которые являются инфекционно опасными (положительный результат теста на SARS-CoV-2)

Предотвращение заболевания COVID-19

- Соблюдайте дистанцию!
- Мойте руки с водой и мылом, приходя домой, перед едой и после посещения туалета, а также если руки испачкались. Носите с собой дезинфицирующее средство, чтобы пользоваться им в случае необходимости. Использование одноразовых перчаток не заменяет гигиену рук.
- Используйте мобильное приложение HOIA, дополнительную информацию о котором можно найти по адресу www.hoia.me.
- Носите маску в местах с высоким риском заражения, где невозможно избежать близкого контакта (например в общественном транспорте, в магазинах и т. д.). NB! Важно правильное использование маски! См. «[Как использовать маску](#)» и «[Что нужно знать о масках](#)». Использование маски не заменяет другие профилактические меры (соблюдение дистанции, мытье рук)!

Особую осторожность в отношении заболевания COVID-19 должны проявлять пожилые люди и люди с хроническими болезнями.

Для защиты групп риска крайне важно ответственное поведение в том числе и всех остальных людей.

Заболевание

- Оставайтесь дома (см. также «[Карантин](#)») при появлении одного или нескольких из следующих симптомов острого вирусного заболевания верхних дыхательных путей: кашель, насморк, нарушения восприятия вкуса и запаха, боль в горле, высокая температура, необъяснимое плохое самочувствие или другие острые симптомы.
- Чтобы проконсультироваться и оценить необходимость взятия проб на SARS-CoV-2, немедленно свяжитесь с центром семейных врачей, а в вечернее время или выходные дни – с консультационной службой семейных врачей по номеру 1220.
- Не бойтесь идти на прием, если вас пригласят.
- Прием у врача не предполагает взятия проб на SARS-CoV-2 или ожидания результата анализа: на прием к семейному врачу или семейной медсестре записывают в том случае, если этого требует состояние здоровья. **Прием в центре семейных врачей необходимо предварительно согласовать!** См. также «[Памятка пациенту о приходе на в центр семейных врачей](#)», «[Передвижение пациента в центре семейных врачей](#)».

Взятие проб (тестирование) на SARS-CoV-2

- На анализ на SARS-CoV-2 направляются **взрослые и дети в возрасте 10 лет и старше**, у которых возникли симптомы вирусного заболевания верхних дыхательных путей (подробнее см. [«Заболевание»](#)).
- Людей без симптомов острого вирусного заболевания дыхательных путей, в т. ч. людей, находившихся в близком контакте с больным, не направляют из центра семейных врачей на анализ на SARS-CoV-2, поскольку взятые при этом пробы могут дать неправильный результат.
В качестве исключения центры семейных врачей направляют на анализ людей без симптомов заболевания, если они в отправляются жить в дом престарелых, больницу сестринского ухода и т. п.

Общие принципы для направления детей до 10 лет на взятие проб на SARS-CoV-2

Заболевшего ребенка осматривает и дает рекомендации в отношении его здоровья семейный врач и/или семейная медсестра, которые принимают решение о необходимости тестирования на SARS-CoV-2.

На анализ не направляют, если

- у ребенка нет симптомов заболевания;
- у ребенка есть симптомы заболевания, но не было известного близкого контакта с больным COVID-19, и никто из близко контактировавших с ним людей не прибыл в течение последних 14 дней из страны, относящейся к зоне риска.
О путешествиях см. также [«Ограничение на передвижение»](#).

На анализ направляют, если у ребенка имеются симптомы заболевания и

- известный близкий контакт с COVID-19 в течение последних 14 дней,
- кто-то из близко контактировавших с ним людей прибыл в течение последних 14 дней из зоны риска (о путешествиях см. также [«Ограничение на передвижение»](#)),
- по оценке врача необходимо взятие пробы,
- родитель хочет сделать ребенку анализ.

Близко контактировавшие с больным люди до получения результата анализа могут продолжать жить нормальной жизнью. Дальнейшее поведение больного зависит от результата анализа. **До получения результата анализа больной должен находиться на домашнем карантине.** См. также [«Люди, находившиеся в близком контакте»](#), [«Карантин»](#).

Отказ сдать пробы на SARS-CoV-2

Если у взрослого или ребенка в возрасте 10 лет и старше возникнут симптомы острой вирусной инфекции верхних дыхательных путей, он не обязан сдавать пробы на SARS-CoV-2. Однако в случае отказа человек должен вести себя так, как будто у него COVID-19. Мониторинг, требования к изоляции и требования, действующие в отношении близко контактировавшим с ним людьми, в этом случае точно такие же, как у больного COVID-19 и близко контактировавших с ним людей. См. также [«Изоляция»](#), [«Карантин»](#).

Результат анализа на SARS-CoV-2

Результат анализа обычно приходит в течение двух рабочих дней и вводится на страницу человека на портале пациента digilugu.ee. Зайти на страницу портала digilugu.ee можно с помощью ИД-карты или услуги Mobiil-ID.

Люди, которые не умеют или не могут пользоваться порталом digilugu.ee, для получения результата анализа могут связаться со своим центром семейных врачей.

Инспекторы Департамента здоровья обзванивают всех людей, получивших положительный результат анализа, чтобы разъяснить необходимость изоляции и попросить данные для идентификации людей, находившихся в близком контакте с больным.

Если результат теста отрицательный

Оставайтесь дома, пока не улучшится ваше самочувствие и не исчезнут симптомы. Слабый кашель и насморк, продолжающиеся после болезни, не являются препятствием для того, чтобы отправиться на учебу/работу при хорошем общем самочувствии.

См. также [«Карантин»](#).

Если результат анализа положительный и нет симптомов

- Оставайтесь в изоляции 10 дней с момента взятия пробы – если в течение этого времени симптомы не появятся, вы можете вернуться к нормальной жизни. Если в течение 10 дней симптомы появятся, немедленно свяжитесь с центром семейных врачей.

- Если вы пользуетесь мобильным приложением NOIA, отметьте себя там в качестве зараженного.

См. также [«Изоляция»](#), [«Заболевание»](#).

Если результат анализа положительный и есть симптомы

- Диагноз COVID-19 подтвержден. Оставайтесь в изоляции. См. также [«Изоляция»](#).

- Если вы пользуетесь мобильным приложением NOIA, отметьте себя там в качестве зараженного.

- С центром семейных врачей согласуется время последующей связи.

- Вам разъяснят обычное течение болезни и расскажут об опасных симптомах, в случае которых необходимо действовать быстро.

- Если состояние вашего здоровья требует, чтобы врач или медсестра вас осмотрели, для этого с вами согласуют специальное время приема, когда вероятность контактов с другими пациентами в центре будет минимальной и возможность заражения других людей – меньше.

- Отправляясь на прием в центр семейных врачей, не пользуйтесь общественным транспортом. См. также [«Памятка пациенту о приходе на в центр семейных врачей»](#) и видеоролик [«Передвижение пациента в центре семейных врачей»](#).

С людьми, получившим положительный результат анализа на SARS-CoV-2, также связывается Департамент здравоохранения.

Карантин

На карантине должны находиться:

- **Люди с симптомами вирусного заболевания верхних дыхательных путей и отрицательным результатом анализа на SARS-CoV-2** – до выздоровления. Слабый кашель или насморк, продолжающиеся после прохождения острых симптомов заболевания, не являются препятствием для возвращения на работу/учебу при хорошем общем самочувствии.

- **Все люди, у которых были взяты пробы на SARS-CoV-2, но результат анализа еще не известен.**

- **Люди, находившиеся в близком контакте с человеком с положительным результатом анализа на SARS-CoV-2:** 14 дней с последнего дня близкого контакта.

Если во время домашнего карантина возникают симптомы острого вирусного заболевания верхних дыхательных путей, следует немедленно связаться с центром семейных врачей, и

больного направят на анализ на SARS-CoV-2. При наличии COVID-19 отсчет дней домашнего карантина начинается с первого дня возникновения симптомов.

См. также [«Заболевание»](#), [«Люди, находившиеся в близком контакте»](#).

Поведение во время карантина

- Во время карантина следует оставаться дома. Из дома можно выходить только для посещения врача или аптеки либо для приобретения предметов первой необходимости, однако предпочтение следует отдавать онлайн-покупкам или помощи близких. Выходя из дома, наденьте маску и соблюдайте дистанцию с другими людьми. Держитесь подальше от людей с высоким риском заболеть COVID-19.
- Если вы вынуждены находиться в одной комнате с членами семьи, соблюдайте дистанцию и носите маску.
- Следите за своим самочувствием.
- Свяжитесь со своим центром семейных врачей при появлении одного или нескольких из следующих симптомов острого вирусного заболевания верхних дыхательных путей: кашель, насморк, нарушения восприятия вкуса и запаха, боль в горле, высокая температура, необъяснимое плохое самочувствие или другие острые симптомы. См. также [«Заболевание»](#).

Повторный анализ для прекращения карантина не проводится.

Изоляция

В изоляции должны находиться:

- **Все, у кого положительный результат анализа на SARS-CoV-2.**
Прекращение изоляции
Симптомы заболевания и положительный результат анализа на SARS-CoV-2 (т. е. подтвержденный диагноз COVID-19):
 - не менее 14 дней с первого дня появления симптомов;
 - с момента последнего эпизода высокой температуры должно пройти не менее 72 часов (без применения жаропонижающих средств), и острые симптомы заболевания должны пройти.**Положительный результат анализа на SARS-CoV-2, симптомов нет:** через 10 дней после взятия проб.

Поведение во время изоляции

- При ухудшении самочувствия немедленно свяжитесь с центром семейных врачей или консультационной службой семейных врачей звоните по номеру 1220, в случае опасных симптомов заболевания звоните по номеру 112.
- По возможности найдите отдельное жилье или оставайтесь в отдельной комнате. Соблюдайте дистанцию с членами семьи. Если вы вынуждены находиться в одной комнате, носите маску.
- По возможности используйте отдельный туалет. Если это невозможно, очищайте после себя контактные поверхности (дверные ручки, ручки кранов, ручки смывного бачка) дезинфицирующим средством.
- Пользуйтесь ванной комнатой последним и избегайте совместного использования гигиенических принадлежностей, особенно следует следить за наличием отдельных полотенец.
- Пользуйтесь кухней в разное время с другими членами семьи, по возможности ешьте в своей комнате.

- Выходить из дома можно только в экстренных ситуациях. Для похода в аптеку или продуктовый магазин по возможности просите помощи друзей или пользуйтесь интернет-магазинами. При необходимости обратитесь к местному социальному работнику.
- Во время изоляции покидать дом разрешается только по указанию медицинского работника или сотрудника полиции либо в случае чрезвычайной ситуации, угрожающей жизни или здоровью (обычно это означает транспортировку в больницу).
Выходя из дома, наденьте маску и соблюдайте дистанцию с другими людьми.
- Использование общественного транспорта запрещено!
- Все близко контактировавшие с вами люди должны оставаться в изоляции.

См. также [«Люди, находившиеся в близком контакте»](#), [«Инструкция по лечению в домашних условиях»](#).

В случае с заражением COVID-19 или при подозрении на заражение см. также: [руководство Департамента здравоохранения](#).

Повторный анализ для прекращения изоляции не проводится.

Ограничение на передвижение

Ограничение на передвижение распространяется на всех, кто **прибыл из стран зоны риска**. Подробную информацию о странах с высоким риском заражения, продолжительности ограничений на передвижение и тестировании после поездки см. [на сайте Министерства иностранных дел](#). Центры семейных врачей не занимаются организацией проведения анализов, связанных с поездками.

Люди, находившиеся в близком контакте

Человеком, находившимся в близком контакте, считается лицо, которое:

- живет вместе с больным,
- находилось в непосредственном физическом контакте с больным (например, через рукопожатие или объятия), которое
- контактировало с респираторными выделениями больного (например, на него кашляли) или
- находилось на расстоянии менее 2 метров от больного человека не менее 15 минут.

Человек, находившийся в близком контакте с больным, должен оставаться на карантине. Подробнее см. [«Карантин»](#).

Людям, контактировавшим с лицами, находившимися в близком контакте с больным (т. н. контакты второго уровня), не нужно оставаться на карантине.

Листок нетрудоспособности и больничный лист по уходу за больным членом семьи

Чтобы открыть листок нетрудоспособности, следует как можно раньше связаться с центром семейных врачей.

Листок нетрудоспособности/больничный лист по уходу за больным членом семьи выдается:

- **всем заболевшим людям;**
- человеку с **симптомами заболевания и положительным результатом анализа на SARS-CoV-2** до тех пор, пока ему не будет разрешено вернуться на работу/учебу;
- человеку **без симптомов и с положительным результатом анализа на SARS-CoV-2** на 10 дней после положительного результата анализа на SARS-CoV-2;

- человеку с симптомами заболевания и отрицательным результатом анализа на SARS-CoV-2 до выздоровления;
- для ухода за **больным ребенком**;
- **человеку, находившемуся в близком контакте с больным, на срок до 14 дней** с первого дня близкого контакта.

Более подробную информацию о пособиях по временной нетрудоспособности можно найти [на сайте Больничной кассы](#).

Справки в детский сад или школу

О здоровье ребенка лучше всего знает родитель, который при необходимости консультируется в отношении здоровья ребенка и риска заражения с центром семейных врачей. Родитель лучше всего может оценить, выздоровел ли ребенок и сможет ли он снова находиться в детском коллективе.

Врач не может гарантировать, что сдавший анализы человек не заболит уже после взятия проб – справка подтверждает состояние здоровья только на момент ее выдачи. Человек, получивший справку, через час уже может быть инфицирован – поэтому справка об отсутствии заболевания не имеет какой-либо значимости.

Хронические заболевания, например астма и аллергия, могут вызывать насморк и кашель, и это не означает, что детей из-за этого следует отстранить от посещения школы или детского сада. Как правило, о таких хронических заболеваниях известно заранее, и родитель может сообщить в школу, что симптомы ребенка не заразны. Если родителю не ясно, является заболевание инфекционным или неинфекционным, следует проконсультироваться с центром семейных врачей.

Центр семейных врачей не выдает отдельных справок об отсутствии инфекционных заболеваний и/или наличии хронических заболеваний.

Дети

Для детей в отношении изоляции и карантина, а также возвращения к нормальной жизни действуют те же правила, что и для взрослых.

Исключением является проведение анализа, см. [«Взятие проб \(тестирование\) на SARS-CoV-2»](#).

См. также [«Отказ сдать пробы на SARS-CoV-2»](#).

См. также [«Действия в случае заболевания ребенка»](#).

Если ребенок не обязан находиться в изоляции, родитель принимает решение о его посещении учебного заведения и при необходимости консультируется в отношении здоровья ребенка с центром семейных врачей.

Детский сад/школа очень важны с точки зрения образования, а также психологического и социального развития ребенка, поэтому его нельзя оставлять дома без веского повода.

Если состояние здоровья ребенка требует осмотра в центре семейных врачей, для этого не нужно предварительно ждать результата анализа на SARS-CoV-2 – ребенка пригласят на прием, исходя из его жалоб и состояния здоровья. Пациентов с COVID-19 также могут пригласить на прием в центр семейных врачей, если в этом есть необходимость.

Для посещения центра семейных врачей необходимо предварительно согласовать время визита!

См. также [«Памятка пациенту о приходе на в центр семейных врачей»](#), [«Передвижение пациента в центре семейных врачей»](#).

Дети, которые вместо посещения детского сада или школы находятся в изоляции или на карантине, должны оставаться дома, и им нельзя выходить из дома для игр с другими детьми, в магазин или в другие места. Детей, находящихся в изоляции, ни в коем случае нельзя оставлять на попечение бабушек и дедушек, поскольку бабушки и дедушки подвергаются особому риску заболевания COVID-19.

При составлении руководства помощь семейным врачам оказывали:

Эстонское общество инфекционных болезней

Эстонское общество педиатров

Департамент здравоохранения

Дата утверждения руководства: 24.09.2020

С появлением новой важной научной или организационной информации руководство будет обновляться.

Общество семейных врачей Эстонии и его партнеры в сезон вирусов желают всем жителям Эстонии здравого рассудка, душевного покоя и чувства защищенности!

Сентябрь 2020 г.



Eesti Perearstide Selts