

Рекомендации семейных врачей и департамента здоровья

Ниже приводятся рекомендации, которые действительны в отношении всех людей, независимо от их возраста и сопутствующих болезней.

За здоровье ребенка ответственность несет его родитель, взрослые отвечают за свое здоровье сами. Центр семейных врачей не выдает справок для возвращения в образовательные учреждения и учреждения по уходу за детьми, также для подтверждения факта выздоровления тест SARS-CoV-2 не делается. Справку для учебного заведения может написать родитель.

В случае болезни следует оставаться дома

В случае возникновения симптомов острой респираторной вирусной инфекции верхних дыхательных путей (кашель, насморк, боль в горле, общее плохое самочувствие, температура, нетипичная усталость) следует обязательно оставаться дома и при первой возможности связаться с центром семейных врачей или позвонить на номер семейных врачей 1220 и следовать полученным указаниям. **Насморк и кашель**

С легким насморком и кашлем можно ходить в школу, если лицо только что переболело сезонной инфекцией, его общее самочувствие – хорошее, однако у него сохраняется легкий остаточный кашель или насморк. Если не известно, представляет ли состояние здоровья человека опасность для окружающих, следует проконсультироваться с центром семейных врачей.

Хронические болезни

Хронические заболевания, например астма или аллергия, могут являться причиной кашля или насморка, и в этом случае оставаться дома не нужно. Как правило о таких хронических заболеваниях известно заранее, и в таком случае при необходимости родитель сам может выписать школьнику справку, в которой подтверждает, что симптомы его ребенка не являются симптомами заразной болезни. **Врачи не выписывают отдельных справок о проявлении хронического заболевания.**

Важно, чтобы каждый из нас вел себя ответственно, в том числе следует обеспечить, чтобы взрослый или ребенок с хроническим заболеванием не подвергался дискриминации из-за своей болезни.

Требования соблюдения самоизоляции

Нахождение в изоляции означает так же, что человек не посещает кружки по интересам, торговые центры и т.п. Длительность периода самоизоляции определена распоряжением правительства.

Если заболевший человек не согласен делать тест на вирус SARS-CoV-2, то для него действуют те же правила, что и для лиц, получивших положительный результат при тестировании на вирус SARS-CoV-2.

В случае, если у человека подтвержден диагноз COVID-19, то самоизоляцию требуется соблюдать как самому заболевшему, так и тем, кто находился с ним в близком контакте. Лица, находившиеся в близком контакте, должны оставаться дома в течение 14 дней отсчитывая с первого дня, когда они контактировали с больным. Выяснением близких контактов занимается Департамент здоровья, при необходимости привлекая к этому школу.

Речь идет о близком контакте, если человек:

- проживает совместно с человеком, заболевшим COVID-19;
- был в близком физическом контакте с больным COVID-19 на протяжении как минимум 15 минут, находясь на расстоянии менее 2 метров;
- имел непосредственный контакт с выделениями больного COVID-19, при этом не были использованы средства личной защиты (например, больной покашлял на человека, или человек касался использованной салфетки голыми руками);
- находился в одном помещении с больным COVID-19 в одном помещении (например классе или кабинете, зале ожидания в больнице и т.д) на протяжении как минимум 15 минут, находясь на расстоянии менее 2 метров

Если результат теста на вирус SARS-CoV-2 оказался положительным и у человека есть симптомы:

- Самоизоляция длится как правило 14 дней.
- В изоляции должны находиться все, кто проживает совместно с заболевшим, а также те, кто имел с ним близкий контакт.
- Для окончания изоляции с момента, когда у больного в последний раз была температура, должно пройти 72 часа и все прочие острые симптомы болезни должны ослабнуть. Решение об окончании изоляции принимает врач, который оценивает состояние здоровья больного. **NB! Для подтверждения факта выздоровления повторного тестирования не проводится.**

Если результат теста на вирус SARS-CoV-2 оказался отрицательным, но у человека есть симптомы:

- В случае, если тест на вирус SARS-CoV-2 оказался отрицательным, то человек действует так же, как и в случае обычного заболевания.
- Если самочувствие позволяет участвовать в рабочей или учебной деятельности, то взрослый человек может идти на работу, а ребенок в школу или детский сад.
- После того, как человек переболел вирусным заболеванием, у него в течение некоторого времени могут сохраняться остаточный кашель или насморк, для возвращения на работу, в школу или детский сад не обязательно ждать полного их исчезновения. Важно опираться на свое самочувствие и при необходимости на рекомендации, полученные от центра семейных врачей.

Как вести себя тем, кто находился в близком контакте с человеком, получившим положительный результат теста на вирус SARS-CoV-2:

- Самоизоляция в течение 14 дней.
- В случае отсутствия симптомов тестирование не проводится (за исключением случаев, когда Департамент здоровья решит иначе).
- Если симптомов не возникнет, то после окончания периода самоизоляции можно вернуться к обычной жизни.

- Если возникнут симптомы, то следует связаться с центром семейных врачей или позвонить на линию семейных врачей по номеру 1220.
- Если возникнут симптомы и тест на вирус SARS-CoV-2 окажется положительным, то период самоизоляции начинается заново.

Важные действия в случае, если человек заболевает, находясь в образовательном учреждении

Заболевший сотрудник должен уведомить руководство учебного заведения. В случае, если симптомы заболевания появятся у ученика, он должен обратиться к учителю или школьной медсестре, которые сообщают об этом руководству. О том, что ребенок заболел, информируют и его родителей. В зависимости от возраста учащегося его либо отправляют домой, либо изолируют от других людей в подходящем помещении, и ребенок остается под присмотром учителя или школьной медсестры до момента прибытия родителей.

Заболевшему и человеку, который им занимается, выдаются хирургические маски. Важно следить за тем, чтобы маска была надета правильно.

Если состояние здоровья заболевшего заметно ухудшается (быстро поднимается температура, болит в груди, ощущается нехватка кислорода, сильная боль иного характера) и больной чувствует себя плохо, то следует позвонить на номер 112.

С точки зрения предотвращения распространения COVID-19 важно, чтобы заболевший (в случае ученика – его родитель или законный представитель) уведомил учебное заведение, если диагноз COVID-19 был подтвержден. Учебное заведение информирует о случившемся членов группы или класса (и их родителей). При информировании следует соблюдать деликатность, не упоминая имя или другие данные заболевшего, которые могли бы привести к установлению его личности. Региональный отдел Департамента здоровья свяжется с учебным заведением, информирует о подтвержденном диагнозе и определит круг лиц, имевших контакт с заболевшим, привлекая учебное заведение и медсестру.

Те, кто находился в близком контакте с заболевшим, остаются в самоизоляции. На этот период следует организовать дистанционное обучение. Остальные учащиеся могут продолжать вести привычный образ жизни, при этом следя за состоянием своего здоровья. При проявлении симптомов следует сразу же связаться с семейным врачом.