



## Instructions

9.3.2021

VN/8723/2020

VN/8723/2020-MMM-8

# COVID-19; ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ СЕЗОННОГО РАБОТНИКА ПЕРВИЧНОГО СЕКТОРА ЭКОНОМИКИ

## 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 ПРИ КАШЛЕ

- 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.
- мойте еще руки водой и с мылом

## 3. БЕЗОПАСНАЯ ДИСТАНЦИЯ

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

## 4. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАЩИТНОЙ МАСКИ

**Postiosoite**  
**Postadress**  
**Postal Address**

Ministry of Agriculture and Forestry

PO Box 30  
FI-00023 Government  
Finland

**Käyntiosoite**  
**Besöksadress**  
**Office**

Hallituskatu 3 A  
Helsinki

**Puhelin**  
**Telefon**  
**Telephone**

0295 16001  
+358 295 16001

**Faksi**  
**Fax**  
**Fax**

**s-posti, internet**  
**e-post, internet**  
**e-mail, internet**

kirjaamo@mmm.fi

- В Финляндии следует носить защитную маску для лица в ситуациях, когда невозможно соблюдать безопасную дистанцию 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
- работодатель дает инструкции о необходимости использования маски на рабочем месте
- 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.
- симптомами 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 своем общежитии или войдите туда и избегайте контактов с другими людьми
- если избегание контактов невозможно, например, при перемещении в общежитие, используйте маску
- свяжитесь с работодателем и расскажите о своих симптомах. Представитель работодателя 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

- **Сезонный работник, прибывший в Финляндию, должен соблюдать карантин на 14 суток до начала работы на ферме.** 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 начинать работу на ферме. Тем не менее, важно 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.
- Нахождение на карантине означает:
  - вы должны избегать контактов с другими людьми в общежитии, во время питания и проведения досуга
  - если вы приехали в Финляндию вместе с другими на одно рабочее место, работодатель 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 и рабочего места. 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 в 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 общежитии или квартире и связаться с работодателем
- 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 ВАШЕГО РАБОЧЕГО МЕСТА ПО ВОПРОСАМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ:

Имя и фамилия: \_\_\_\_\_ Тел: \_\_\_\_\_

Связывайтесь с контактными лицами 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, закончились защитные маски или вы сталкиваетесь с проблемами с соблюдением безопасных дистанций