



## Інструкції

29.7.2021

VN/8723/2020  
VN/8723/2020-MMM-9

# COVID-19: Інструкції із забезпечення санітарно-епідеміологічної безпеки для сезонних працівників сектора первинного виробництва

## 1. Гігієна рук

- Завжди мийте руки, коли приходите на роботу; перед їжею; курінням або нюханням тютюну; після відвідування туалету та при виході з роботи.
- Ретельно мийте руки рідким милом і водою не менше 20 секунд.
- Для витирання рук найкраще використовувати одноразовий папір.
- Не торкайтесь очей, носа або рота, якщо щойно не помили руки.
- Якщо немає можливості вимити руки рідким милом з водою, використовуйте дезінфікуючий засіб для рук.
- Візьміть одну дозу дезінфікуючого засобу для рук, достатню для ретельного протирання рук.
- Якщо ви використовуєте одноразові рукавички, зніміть їх, не торкаючись зовнішньої поверхні.
- Навіть після зняття захисних рукавичок мийте руки водою з милом.
- Внаслідок частого миття рук шкіра на долонях може пересихати. Для догляду за долонями використовуйте крем для рук.

## 2. Гігієна кашлю

- Закривайте рот і ніс одноразовою серветкою під час кашлю, сякання або чхання.
- Якщо у вас немає серветки, кашляйте або чхайте у верх рукава, а не в руку.
- негайно викиньте використану серветку у смітник.
- Після цього вимийте руки з милом і водою.

## 3. Дотримання безпечної дистанції

- Завжди тримайте безпечну дистанцію щонайменше 2 метри від інших людей, коли перебуваєте поза своєю кімнатою/своїм помешканням.

#### 4. Носіння захисної маски

- У Фінляндії рекомендується носити захисні маски в ситуаціях, коли неможливо тримати безпечну дистанцію від людей, які не проживають в одному домогосподарстві.
- Рекомендується носити захисну маску після прибуття до Фінляндії, наприклад, по дорозі до місця проживання або якщо вам потрібно пройти тест на COVID-19.
- За необхідності роботодавець надасть інструкції щодо носіння захисної маски на робочому місці.
- Одну одноразову захисну маску можна використовувати, доки вона не забрудниться, не стане вологою або її не потрібно буде зняти, наприклад під час їжі.
- Надягайте захисну маску чистими руками, не торкайтеся її зовнішньої сторони під час використання, знімайте маску чистими руками, не торкаючись зовнішньої сторони, а після зняття маски помийте або продезінфікуйте руки.
- Викиньте використану маску в смітник.

#### 5. Симптоми COVID-19

- COVID-19, або коронавірусна хвороба, викликає раптову інфекцію дихальних шляхів із симптомами від майже непомітних до дуже важких. Симптоми можуть змінюватися в міру прогресування захворювання.
- Можливі симптоми:
  - лихоманка;
  - кашель;
  - біль у горлі або хрипота;
  - нежить або закладений ніс;
  - задишка;
  - відсутність нюху або смаку;
  - головний біль;
  - біль у м'язах;
  - слабкість або втомлюваність;
  - нудота або блювота;
  - діарея.

#### 6. Що робити в разі виникнення симптомів COVID-19

- Залишайтеся в своєму помешканні або йдіть до нього й уникайте контактів із іншими людьми.
- Якщо ви не можете уникнути контакту з іншими людьми, наприклад, на шляху до свого помешкання, носіть захисну маску.

- Зверніться до свого роботодавця та повідомте його про свої симптоми. Він організує для вас проходження тесту на COVID-19 та за необхідності візит до лікаря. Тест на COVID-19 і лікування COVID-19 будуть безкоштовними для вас.
- Якщо у вас буде діагностовано коронавірусну інфекцію, ви можете отримати компенсацію за втрату заробітку, якщо ви маєте фінський медичний страховий поліс або є громадянином ЄС/ЄЕЗ.

## 7. Заходи після прибуття до країни

- Відповідно до Закону про інфекційні хвороби (1227/2016), якщо людина, яка прибуває до Фінляндії, не має належної посвідки про повний курс вакцинації або підтвердження одужання від COVID-19 протягом останніх шести місяців, ця людина повинна пройти два тести на COVID-19 у Фінляндії. Перший тест зроблять на кордоні відразу після прибуття до Фінляндії, а другий тест — через 72–120 годин після першого тесту. Більш детальна інформація про заходи із забезпечення охорони здоров'я надається в Законі про інфекційні хвороби та на веб-сайті для туристів Інституту охорони здоров'я та соціального забезпечення Фінляндії. Правила в'їзду до Фінляндії знаходяться на веб-сайті Прикордонної служби. Тести для осіб, які в'їжджають до країни, що проводяться на кордонах та у громадських центрах охорони здоров'я, є безкоштовними. Тестування у приватних медичних центрах є платним.
- Країни, для яких тести не потрібні під час в'їзду, визначені в постанові уряду. Список країн змінюється в залежності від епідеміологічної ситуації, тому перед в'їздом до країни завжди перевіряйте його. Оновлений список країн із низьким рівнем ризику знаходиться на веб-сайті для туристів Інституту охорони здоров'я та соціального забезпечення Фінляндії.
- **На додаток до вищезазначеного, сезонним працівникам, які прибувають до Фінляндії, рекомендується уникати тісних контактів із іншими, доки вони не отримають результати своїх тестів (що мають бути негативними). Починати роботу до отримання результатів тестів не рекомендується.**
- Уникання тісних контактів із іншими означає таке:
  - Ви повинні уникати контактів з усіма іншими людьми, які перебувають у місці вашого проживання, під час харчування та проведення дозвілля.
  - Якщо ви прибули до Фінляндії разом із іншими людьми, які збираються працювати в тому самому місці, що і ви, роботодавець може розмістити вас для проживання в одному приміщенні. У цьому разі за необхідності ви також можете бути поруч один із одним під час харчування.
  - Особа не повинна ходити за покупками або виконувати інші завдання поза житловим приміщенням та робочим місцем. Покупки

здійснюються від імені особи, а товари безпечно доставляються до неї з метою уникнення контактів зі сторонніми людьми.

- Важливі візити до лікаря тощо здійснюються у максимально безпечний спосіб, уникаючи додаткових контактів і громадського транспорту. У цих ситуаціях рекомендується носити маску.
- Завжди слід дотримуватися належної гігієни рук і гігієни кашлю.

## 8. Проходження тесту перед початком роботи

Всім новим співробітникам настійно рекомендується пройти тести перед початком роботи. Доки не буде отримано негативний результат тесту, почати працювати не можна. Тест має бути проведений не раніше, ніж за 48 годин до початку роботи. У цій ситуації можуть бути використані результати тестів, зроблених після прибуття до Фінляндії, за наявності. Ця рекомендація також поширюється на співробітників, які пройшли повний курс вакцинації від COVID-19. Тестування особливо важливе для працівників, які проживають у спільному приміщенні. Це тестування не потрібно відповідно до Закону про інфекційні захворювання, але воно проводиться для запобігання поширенню загалом небезпечного інфекційного захворювання, тому муніципалітетам рекомендується подбати про організацію та витрати на таке тестування.

## 9. Дії після початку роботи

- Під час усіх дій важливо дотримуватися належної гігієни рук і дихання.
- Якщо у вас з'являться симптоми, не виходьте на роботу; залишайтеся у своєму помешканні та зверніться до роботодавця.
- У зв'язку з епідемією COVID-19 у різних частинах Фінляндії діють різні рекомендації, наприклад, щодо кількості людей, яким дозволено зустрічатися одночасно.
- У Фінляндії рекомендації щодо носіння захисних масок діють по всій країні в ситуаціях, коли не можна уникнути тісного контакту з іншими людьми.

## КОНТАКТНА ОСОБА З ПИТАНЬ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я НА ВАШОМУ ПІДПРИЄМСТВІ:

Прізвище та ім'я: \_\_\_\_\_ Тел.: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Звертайтеся до цієї особи в таких ситуаціях:

- якщо у вас виникнуть симптоми хвороби;
- якщо у вас виникнуть запитання щодо вашого здоров'я;

- якщо у вас виникнуть запитання чи коментарі щодо інструкцій із забезпечення санітарно-епідеміологічної безпеки, наприклад, якщо бракуватиме засобів для очищення рук на робочому місці, закінчатся захисні маски або виникнуть проблеми з дотриманням безпечної дистанції від інших.