

## **Важная информация для пожилых людей во время чрезвычайного положения!**

В основную группу риска заболевания коронавирусом входят пожилые люди в возрасте от 60 лет и старше и люди с хроническими заболеваниями. В этом возрасте работники должны по возможности трудиться на дому. Департамент здоровья настоятельно рекомендует пожилым людям избегать большого скопления людей, по возможности находиться дома и избегать контакта с заболевшими, а также контактировать с детьми и внуками только по телефону или посредством электронных каналов.

Департамент здоровья приводит рекомендации, которым люди должны придерживаться для того, чтобы избежать заражения коронавирусом.

### **Мойте руки часто и тщательно**

Мойте руки под теплой водой с мылом и в публичных местах пользуйтесь дезинфицирующим средством на основании алкоголя. Мытье рук и дезинфицирование убивает вирус, который мог попасть на руки. При использовании транспорта необходимо помимо рук продезинфицировать также перчатки и ручки сумки.

### **Соблюдайте гигиену**

При чихании и кашле прикрывайте одноразовым бумажным платком рот и нос. После использования платка сразу же выбросьте его в мусорное ведро и помойте после этого руки. Если под рукой нет бумажного платка, можно использовать рукав одежды, не подносите к лицу голую руку. Прикрывание рта и носа помогает избежать дальнейшего распространения микробов. Если чихать в голую ладонь, то микробы могут попасть на других людей или на вещи к которым вы прикасаетесь.

### **Избегайте физического контакта с заболевшими людьми**

Избегайте контакта с людьми у которых есть симптомы заболевания. Если это невозможно, то старайтесь находиться на расстоянии минимум одного метра от человека, который кашляет или чихает. Если стоять слишком близко к заболевшему человеку, то можно вдохнуть его микробы и таким образом заболеть. Поскольку сейчас также период распространения простуды, нежелательны и объятия.

### **Не прикасайтесь к глазам, носу и рту**

Мы прикасаемся в общественных местах к разным предметам и поверхностям, которые могут быть загрязнены носителем вируса. Если вы трогаете грязными руками глаза, нос и рот, то есть возможность заразиться.

### **При повышенной температуре, кашле и/или затрудненном дыхании звоните врачу**

Скажите работнику здравоохранения или семейному врачу, если вы были в регионе риска с широким распространением COVID-19 или контактировали с кем-то, кто вернулся из региона риска и/или у кого есть повышенная температура, кашель или затрудненное дыхание. Для устранения симптомов респираторных заболеваний (повышенная температура, кашель, насморк) советуем оставаться дома и лечиться подручными лекарственными средствами. При затрудненном дыхании звоните на номер экстренной помощи **112**.

**Если у вас наблюдаются слабые симптомы дыхательных путей, соблюдайте правила гигиены, мойте в том числе руки и по необходимости оставайтесь дома до полного выздоровления (минимально до 14 дней).**

### **Работники департамента здоровья не ходят по домам, это может быть мошенник**

Департамент здоровья пока не планирует ходить по домам. Также все чиновники должны предоставлять справку с места работы. При любых подозрениях просим позвонить в Центр тревоги по номеру **112** или по инфотелефону Центра тревоги **1247**.

### **Не употребляйте в пищу мало прожаренные продукты животного происхождения**

Не употребляйте в пищу сырое или мало прожаренное мясо и необработанное молоко. Также не ешьте грязные овощи и фрукты.

**Для того, чтобы лучше справиться с текущей ситуацией придерживайтесь следующих советов:**

**Соблюдайте ежедневную рутину**

Старайтесь, находясь дома соблюдать привычную рутину, следуя здоровому образу жизни. Если это возможно, выходите на свежий воздух.

**Не берите к себе внуков**

Коронавирус не очень опасен для детей, но дети могут быть носителями вируса. Для того, чтобы избежать заболевания не приглашайте к себе внуков и не берите их под присмотр, а также других детей ваших близких.

**Для общения с близкими пользуйтесь телефоном или интернетом**

Старайтесь общаться со своими близкими, но желательно по телефону или интернету и избегайте с ними по возможности физического контакта.

**Избегайте походов в магазин или аптеку**

Не ходите по возможности в магазин и аптеку, попросите об этом близкого или социального работника от местного самоуправления. Составьте список необходимых продуктов и лекарств (с необходимым запасом) и попросите помощника принести вам все за один раз, передав через дверь. Если вы принимаете рецептурные лекарства, то пожалуйста проследите, чтобы их запаса хватило вам на месяц вперед. Выписанные вам лекарства за вас может выкупить другой человек. Для покупки вам выписанных лекарств человеку необходимо предоставить свою ID-карту и ваш личный код.

**При необходимости попросите помощи у своего местного самоуправления**

Если вы нуждаетесь в помощи доставки еды, лекарств и других необходимых вещей, свяжитесь с соседями и знакомыми и узнайте есть ли у них возможность вам помочь. Если среди ваших знакомых нет людей, которые могут вам помочь, то свяжитесь с социальным отделом волости или городского управления по месту жительства, которые вам помогут. Контакты: */сюда добавляются контакты журналисты/*

**Другая важная информация**

Если вы не можете работать удаленно и вам нужно ходить на работу, следите за гигиеной и следуйте остальным мерам предосторожности:

- По возможности избегайте общественного транспорта, пользуйтесь собственным автомобилем или идите на работу пешком.
- Держитесь от людей на расстоянии двух метров.
- Тщательно мойте руки после контакта с другими людьми, после прихода с улицы, после пользования туалетом, до еды, после лифта и так далее.
- Избегайте рукопожатий, объятий и телесных контактов со всеми людьми.
- При заболевании нужно оставаться дома и при необходимости попросить лист по нетрудоспособности.

При недомогании спросите совета **по номеру семейных врачей 1220** (телефон работает круглосуточно на эстонском и русском языках).

С 16 марта открыт **государственный бесплатный номер помощи 1247, позвонив по которому можно узнать всю информацию о коронавирусе**. Телефон работает круглосуточно как на эстонском, так и на русском языках.

Союз семейных врачей Эстонии составил советы как уберечь пожилых людей от коронавируса. Советы можно найти на домашней странице союза <https://www.perearstiselts.ee/> на эстонском языке.

**Последние новости по поводу коронавируса можно смотреть на телеканале ETV+ на русском языке.** На канале ETV+ по рабочим дням в **12:00** будет выходить специальный новостной выпуск «Актуальной камеры». Основные выпуски «Актуальной камеры» смотрите в рабочие дни в **18:00** и **20:00** на канале ETV+.

### **Не спешите с подачей декларации о доходах**

Бюро налогово-таможенного департамента на данный момент закрыты. По этому поводу не стоит беспокоиться, так как до срока подачи (30 апреля) декларации еще достаточно времени. Налогово-таможенный департамент обновляет свою информацию. Если у вас возникли вопросы, звоните на номер **880 0811** или пишите на электронный адрес: [eraklient@emta.ee](mailto:eraklient@emta.ee).

### **Обслуживание департамента полиции и погранохраны**

Бюро обслуживания департамента полиции и погранохраны открыты для оказания неотложных услуг. Без критической необходимости в залы обслуживания приходить не нужно.

Если документ устаревает, попросите близких помочь вам подать ходатайство через самообслуживание <http://iseteenindus.politsei.ee> или по почте Pärnu mnt 139, Tallinn, 15060.

Дополнительную информацию можно найти на домашней странице департамента полиции и погранохраны на эстонском и русском языках: <https://www.politsei.ee/ru>.

Готовые документы департамент полиции и погранохраны хранит в своих бюро обслуживания до шести месяцев.

### **Ходатайство пенсий**

Если вы еще не пенсионер, то подать ходатайство на получение пенсии можно и через три месяца после вступления права на получение пенсии. Можно подать электронное ходатайство, подписав его цифровой подписью, по адресу: [info@sotsiaalkindlustusamet.ee](mailto:info@sotsiaalkindlustusamet.ee), дополнительная информация на русском языке доступна на домашней странице департамента социального страхования: <https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/ru/pensiya-posobiya/hodataystvo-o-poluchenii-pensii>.

Пенсия начисляется на расчетный счет каждый месяц. Для избежания проблем с доставкой пенсии на дом, департамент просит всех пенсионеров указать свой номер счета. Департамент социального страхования свяжется со всеми пенсионерами, которые получают пенсию на дом.