

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ДЕЙСТВИЯМ В СЛУЧАЕ ПОДОЗРЕНИЯ НА КОРОНАВИРУС ИЛИ ЗАБОЛЕВАНИЯ ИМ

## Содержание

ИНФОРМАЦИЯ О ВИРУСЕ SARS-CoV-2.....	1
ДЕЙСТВИЯ ПРИ КОРОНАВИРУСЕ (В СЛУЧАЕ РАБОТНИКА) .....	3
ДЕЙСТВИЯ ПРИ КОРОНАВИРУСЕ (В СЛУЧАЕ КЛИЕНТА).....	5
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЛЕЧЕНИЮ КОРОНАВИРУСА .....	16
Приложение 1. Схема для клиента с подозрением на COVID-19 .....	18
Приложение 2. Рекомендации для лица с подозрением на COVID-19 или инфицированного19	
Приложение 3. Как надевать маску, использовать, снимать и выкидывать ее .....	20
Приложение 4. Как надевать и снимать одноразовые перчатки .....	22
Приложение 5. Пиктограммы средств индивидуальной защиты .....	23
<a href="#">Приложение 6 Контактные данные региональных отделов Департамента здоровья.....</a>	<a href="#">34</a>

## ИНФОРМАЦИЯ О КОРОНАВИРУСЕ SARS-CoV-2

COVID-19 представляет собой вирусное заболевание, вызванное новым коронавирусом SARS-CoV-2. Вакцина и определенное лечение отсутствуют, лечат возникшие симптомы.

В большинстве случаев коронавирусы распространяются в форме воздушно-капельной инфекции (при кашле, чихании и тесном общении), а также через физический контакт, но не исключены и другие способы распространения. Согласно исследованиям, оценивающим стойкость коронавирусов в окружающей среде, вирус может сохраняться на загрязненных поверхностях из металла, пластика и нержавеющей стали до 72 часов, на пористых материалах, таких как бумага и картон – до 24 часов, но в благоприятных условия окружающей среды, т. е. при 6–8 °С и влажности – даже до 9 дней. **Тем не менее, вирус можно удалять с поверхностей эффективными способами очистки и чистящими средствами.**

**Симптомы** коронавируса **неспецифические**, и их степень тяжести может различаться. Заболевание также может протекать без симптомов.

Основные симптомы	Реже появляющиеся симптомы
Головная боль	Состояние замешательства
Потеря обоняния и вкуса	Отсутствие аппетита
Насморк	Диарея
Кашель	Рвота
Боль в горле	Трудности с дыханием
Усталость и чувство слабости	Боли в груди
Боль в мышцах	Нарушения в речи и движениях
Повышенная температура (37,5 °C и выше)	

Не забывайте, что в настоящее время могут циркулировать также грипп (А и В) и другие вирусные заболевания. Не каждый случай кашля, насморка и повышенной температуры тела связан с коронавирусом.

**Единственные меры предосторожности, которые реально помогают от распространения вируса:**

- частое и правильное мытье рук;
- регулярная очистка поверхностей;
- избегание трогания области лица, если не выполнена антисептическая обработка рук;
- дистанцирование от инфицированного клиента.

## ДЕЙСТВИЯ ПРИ КОРОНАВИРУСЕ (В СЛУЧАЕ РАБОТНИКА)

- Перед тем как идти на работу, убедитесь, что вы здоровы, т. е. что у вас нет жара, кашля, насморка или иных признаков заболевания. В случае малейшего сомнения оставайтесь дома и уведомите об этом вашего руководителя.
  - При возникновении малейшего сомнения оставайтесь дома и сообщите об этом своему руководителю и немедленно обратитесь к семейному врачу. Не выходите на работу до решения врача (до выдачи больничного листа или признания здоровым).
- Если человек, проживающий вместе с вами, заболел инфекцией дыхательных путей, то, находясь на работе, носите одноразовую защитную маску до выяснения ответа его теста на SARSCoV-2. Если результат теста близкого на SARS-CoV-2 оказывается положительным, то вы должны оставаться на карантине.
- Прежде чем приступить к работе, проверьте температуру своего тела (она должна быть ниже 37 °C)! В том случае, если не используется бесконтактный термометр, до и после использования термометр следует каждый раз дезинфицировать.

- **Регулярно мойте руки водой с моющим средством.** Смотрите подробные инструкции ниже.
- Избегайте прикасаться к глазам, носу и рту.
- Если это возможно, избегайте физического контакта с клиентом – например, рукопожатий или объятий.
- Если это возможно, сохраняйте с клиентом дистанцию не менее 1 метра.
- Используйте средства индивидуальной защиты.

## ШАГ 1 - ОБЕСПЕЧЬТЕ ИЗОЛЯЦИЮ РАБОТНИКА, ОРГАНИЗУЙТЕ ЕГО ЛАБОРАТОРНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ, ЗАФИКСИРУЙТЕ (КАРТИРУЙТЕ) КОНТАКТИРОВАВШИХ С НИМ ЛИЦ

### Изоляция и уведомление работника

- Если у работника дома обнаружатся симптомы заболевания, он уведомляет об этом своего непосредственного руководителя и не приходит на работу.
- Если во время нахождения на работе у работника возникнут симптомы заболевания, он немедленно уведомляет об этом своего непосредственного руководителя и уходит домой. По возможности, работник должен избегать пользования общественным транспортом. При возвращении домой должна быть надета лицевая маска.
- Если связаться с непосредственным руководителем невозможно, следует уведомить следующего вышестоящего руководителя.
- Работник с симптомами заболевания немедленно помещается на домашнюю изоляцию как минимум на 14 дней. В течение этого времени следует строго соблюдать рекомендации Департамента здоровья и семейного врача, а также ограничения на передвижение, установленные на случай чрезвычайного положения. При необходимости нахождение в карантине длится и дольше.

### Тестирование работника

- Работник с симптомами заболевания (жар, сухой кашель, затрудненное дыхание), контактирующий с клиентами, отправляется на тестирование в первоочередном порядке. Для тестирования работник может:
  - обратиться к семейному врачу, который направит его на тестирование;
  - обратиться к непосредственному руководителю, который организует тестирование со стороны работодателя.
- Если тестирование работника, обслуживающего клиентов, организуется работодателем, руководитель по командной работе собирает у работника необходимые данные и организует их передачу тестирующему лицу. Лицо, проводящее тестирование (Synlab, Medicum), свяжется с руководителем по работе с клиентами и

договорится о времени и месте проведения тестирования.

- Дайте согласие, что разрешаете работодателю видеть результат своего теста.
- Работник немедленно сообщает о результате тестирования на коронавирус своему непосредственному руководителю.

#### **Выявление лиц, контактировавших с работником**

- Руководитель командной работы выясняет, кто находился в близком контакте с работником в течение последних 48 часов до получения положительной пробы/возникновения симптомов. Необходимо принять все меры, чтобы предотвратить дальнейшее распространение вируса внутри учреждения.
  - В случае положительного результата теста следует также уведомить лиц, посещавших учреждение в этот период, и внештатных специалистов.
- Близким контактом является:
  - прямой контакт с выделениями дыхательных путей заболевшего (например, на вас чихали/кашляли, вы прикасались к салфеткам заболевшего);
  - контакт ближе 2 м и дольше 15 минут;
  - физическое соприкосновение с заболевшим COVID-19 (например, рукопожатие, обнимание);
  - вы живете в одном домохозяйстве с заболевшим COVID-19.

#### **Окончание изоляции работника и возвращение на работу**

- Решение относительно продолжительности изоляции и ее окончания принимает семейный врач или лечащий врач и/или Департамент здоровья.
- Работник, у которого был положительный тест и появились симптомы заболевания, может выйти на работу:
  - если прошло не менее 14 дней с первого дня симптомов;
  - если в течение 72 часов у него нет повышенной температуры (он не использовал жаропонижающие средства) и отступили респираторные симптомы (прежде всего, кашель и боль в горле).
- Работник, у которого был положительный тест, но симптомы не проявились, может выйти на работу:
  - через 10 дней с момента взятия пробы.
- Подразделение считается свободным от COVID-19 после прекращения изоляции последнего работника или клиента.

## ШАГ 2 - ТЩАТЕЛЬНАЯ УБОРКА ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ

Руководитель по командной работе дает вводную информацию, чтобы другие работники начали проветривание, влажную уборку и дезинфекцию подразделения, используя при этом средства индивидуальной защиты (перчатки, халаты, одноразовые маски или респираторы).

- Поверхности, на которые следует обратить внимание в первую очередь: туалеты, **дверные** ручки, контактные поверхности и т. д.

### Тщательная уборка помещений

- Полы следует вымыть 2%-ным раствором *Chemipharm Des New* (20 мл концентрата *Des New* и 980 мл воды).
  - [Инструкция по применению Chemipharm Des New](#)
- Следует выполнить влажную уборку поверхностей. Тряпку из микроволокна (микрофибры) следует смочить средством (сделав не просто влажной, а мокрой), после чего следует выполнить влажную уборку с мытьем поверхностей.
- Дверные ручки, ручки шкафов, столы, смесители, поручни, телефоны и т. д. (все трогаемые поверхности) после влажной уборки следует очистить с помощью [Bactacid](#) или [Alcodex](#) (в этом случае обязательно следует использовать перчатки, а при необходимости – также очки и маску).
  - Дезинфицируйте эти поверхности ежедневно, как минимум по 3 раза (через каждые 4 часа).
- По возможности следует использовать одноразовые тряпки и швабры. В случае их отсутствия после уборки следует положить все загрязненные (многократные) тряпки и швабры в стиральную машину и выстирать при температуре 70 °С.
- Если это возможно, следует установить один мусорный ящик, открываемый ногой и предназначенный для одноразовых средств индивидуальной защиты. Если открываемых ногой мусорных ящиков нет, установите отдельный мусорный ящик для одноразовых средств индивидуальной защиты и опорожняйте его несколько раз в день.
  - При опорожнении мусорного ящика используйте защитные перчатки.
- Находящиеся в общем пользовании (кухонные) полотенца, прихватки и т. п. следует стирать 1 раз в день.

Дополнительная информация на сайте Департамента здоровья, рекомендации по эффективной очистке и дезинфекции:

[https://www.terviseamet.ee/sites/default/files/Nakkushaigused/Juhendid/COVID-19/soovitused\\_tohusaks\\_puhastamiseks\\_ja\\_desinfitseerimiseks\\_taiendatud\\_18.03.2020\\_0.pdf](https://www.terviseamet.ee/sites/default/files/Nakkushaigused/Juhendid/COVID-19/soovitused_tohusaks_puhastamiseks_ja_desinfitseerimiseks_taiendatud_18.03.2020_0.pdf)

## **ДЕЙСТВИЯ ПРИ КОРОНАВИРУСЕ (В СЛУЧАЕ КЛИЕНТА)**

### **ШАГ 1 - ОРГАНИЗУЙТЕ ЛАБОРАТОРНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ КЛИЕНТА, ЗАФИКСИРУЙТЕ (КАРТИРУЙТЕ) КОНТАКТИРОВАВШИХ С НИМ ЛИЦ И ОБЕСПЕЧЬТЕ ИЗОЛЯЦИЮ КЛИЕНТА**

#### **Тестирование и уведомление клиентов**

- Работник информирует о клиенте с симптомами заболевания руководителя клиентской работы и при возможности домашнюю сестру.
- Руководитель по работе с клиентами собирает у клиента необходимые данные и организует их передачу тестирующему лицу. Лицо, проводящее тестирование, свяжется с руководителем по работе с клиентами и договорится о времени проведения тестирования. Тестирование клиента производится в обслуживающем подразделении.
  - При желании тестирование можно организовывать также через семейного врача.
- Если у клиента возникли трудности с дыханием, следует немедленно позвонить по номеру 112 и указать на потенциальный случай коронавируса.
- Руководитель по работе с клиентами немедленно сообщает о положительном результате тестирования клиента на коронавирус своему непосредственному руководителю, патронажной медсестре и семейному врачу клиента.

#### **Картирование лиц, контактировавших с клиентом**

- Руководитель клиентской работы выявляет работников, клиентов и лиц, посещавших дом, которые находились в близком контакте с зараженным клиентом в течение последних 48 часов до взятия положительной пробы/возникновения симптомов. Необходимо принять все меры, чтобы предотвратить дальнейшее распространение вируса внутри учреждения.
- Всем работникам по возможности использовать средства индивидуальной защиты (маску, перчатки, очки, защитный халат и т. д.).
- Всех людей, находившихся в близком контакте с инфицированным лицом, которые во время контакта не использовали средства индивидуальной защиты, следует на 14 дней изолировать (работника направить домой; клиента отделить от других), и для них следует организовать тестирование.
- Близким контактом является:
  - прямой контакт с выделениями дыхательных путей заболевшего (например, на вас чихали/кашляли, вы прикасались к салфеткам заболевшего);
  - контакт ближе 2 м и дольше 15 минут;
  - физическое соприкосновение с заболевшим COVID-19 (например, рукопожатие, обнимание);
  - вы живете в одном домохозяйстве с заболевшим COVID-19.

## Изоляция клиента

- Следует немедленно надеть маску на клиента и других лиц, находящихся в этом же помещении.
- Заболевшего клиента следует немедленно отделить в своей комнате или оговоренном изоляционном отделении (там, где это возможно), и свести к минимуму возможность его контакта с другими людьми (при необходимости можно поместить в эту же комнату клиентов с такими же симптомами заболевания).
- Уход за изолированным клиентом должен обеспечиваться одним и тем же работником, который должен быть оснащен надлежащими средствами индивидуальной защиты.
- Объясните клиенту, почему он должен находиться только в своей комнате во время болезни.
- Изоляция может привести к ухудшению психического здоровья клиента. Если вы заметите ухудшение, свяжитесь с патронажной медсестрой, которая при необходимости пообщается с лечащим врачом. Если необходимо срочное вмешательство, вызовите скорую помощь. При звонке по номеру 112 упомяните, что речь идет о клиенте, у которого есть коронавирус.
- По возможности, обеспечьте в помещении наличие телевизора, радиоприемника и т. п., чтобы клиент мог чем-то заполнить свое время.
- **Не запирайте клиента в комнате!**
- Выполните заключительную дезинфекцию в помещениях, где находился клиент, в отношении которого имеется подозрение на заражение (проветрите, проведите влажную уборку и т. д.).
- Изоляции следует подвергать (в соответствии с типом попечительского дома) целое отделение, а в многоквартирном доме – квартиру или семейный дом. Это означает, что запирается дверь общего пользования, чтобы клиент не мог ходить в гости в другую «семью». Без насущной необходимости работник не посещает другие отделения / квартиры в многоквартирном доме / семейные дома.
- Попечительский дом закрыт для посещений! Общение клиентов с близкими и опекунами в этот период следует обеспечивать только при помощи средств связи

## ШАГ 2 - ПРОВЕСТИ ТЩАТЕЛЬНУЮ УБОРКУ В ПОДРАЗДЕЛЕНИИ, СОКРАТИТЬ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ КЛИЕНТОВ

### Тщательная уборка помещений

- Полы следует вымыть 2%-ным раствором *Chemipharm Des New* (20 мл концентрата *Des New* и 980 мл воды).
  - [Инструкция по применению Chemipharm Des New](#)
- Следует выполнить влажную уборку поверхностей. Тряпку из микроволокна (микрофибры) следует смочить средством (сделав не просто влажной, а мокрой), после чего следует выполнить влажную уборку с мытьем поверхностей.
- Дверные ручки, ручки шкафов, столы, смесители, поручни, телефоны и т. д. (все трогаемые поверхности) после влажной уборки следует очистить с помощью *Bacticid* или *Alcodex* (в этом случае обязательно следует использовать перчатки, а при необходимости – также очки и маску).
  - Дезинфицируйте эти поверхности ежедневно, как минимум по 3 раза (через каждые 4 часа).
- После уборки следует положить все загрязненные тряпки и швабры в стиральную машину и выстирать при температуре 90 °С.
- Чистящие тряпки следует увлажнять в помещении для уборки. В комнаты не следует брать с собой бутылки с чистящими средствами и лишние вещи.
- В отделении / квартире / доме, где есть больные, используются отдельные чистящие средства, которые не используются в чистых зонах.
- Если это возможно, установите один мусорный ящик, открываемый ногой и предназначенный для одноразовых средств индивидуальной защиты. Если открываемых ногой мусорных ящиков нет, установите отдельный мусорный ящик для одноразовых средств индивидуальной защиты и опорожняйте его несколько раз в день.
  - При опорожнении мусорного ящика используйте защитные перчатки.
- Находящиеся в общем пользовании (кухонные) полотенца, прихватки и т. п. следует стирать 1 раз в день.

### Уборка изоляционной комнаты

- Изоляционную комнату следует убирать в последнюю очередь, после уборки других комнат.
- В изоляционном помещении используются в чистящие принадлежности / средства,

которые не используются при очистке других помещений.

- После использования чистящие средства чистятся и дезинфицируются (в том числе основания для насадок-швабр).
- Уборка начинается с очистки предметов и постели, расположенных рядом с клиентом. В самом конце очищается пол.
- При уборке изоляционной комнаты используйте имеющиеся средства индивидуальной защиты.
- Контактные поверхности (особенно дверные ручки, раковину и смеситель) следует дезинфицировать ежедневно не менее 3 раз (как минимум через каждые 4 часа). А также все поверхности, которых клиент, вероятно, касался (край кровати, шкафы, столы, подоконник).
- Проветривайте комнаты регулярно, несколько раз в день (например, когда клиент в туалете), по возможности – через каждые 15 минут.
- Если необходимо перемещать клиентов между комнатами или отделениями, то, прежде чем переместить клиента в следующее помещение, следует продезинфицировать вещи, находившиеся в пользовании у клиента.
- В случае возникновения вопросов обратитесь к непосредственному руководителю.
- Более подробные требования к чистоте и дезинфекции можно найти в [стандарте гигиены](#).

Дополнительная информация на сайте Департамента здоровья, рекомендации по эффективной очистке и дезинфекции:

[https://www.terviseamet.ee/sites/default/files/Nakkushaigused/Juhendid/COVID-19/soovitud\\_tohusaks\\_puhastamiseks\\_ja\\_desinfitseerimiseks\\_taiendatud\\_18.03.2020\\_0.pdf](https://www.terviseamet.ee/sites/default/files/Nakkushaigused/Juhendid/COVID-19/soovitud_tohusaks_puhastamiseks_ja_desinfitseerimiseks_taiendatud_18.03.2020_0.pdf)

### **Обработка опасных инфекционных отходов**

- Опасные инфекционные отходы следует собирать в специальном желтом пластиковом пакете по месту их возникновения, т. е. в комнате клиента.
- Желтый пластиковый пакет закрывается пластиковым зажимом, когда он заполнен на  $\frac{3}{4}$  объема или при заполнении до его несущей способности, 15 кг.
- Необходимо избегать загрязнения мусорного пакета снаружи инфекционно опасными отходами. Если все же это происходит, то желтый пакет нужно упаковать вдвойне в желтый пакет.
- Следует избегать загрязнения мешка для мусора снаружи опасными инфекционными отходами. Если это всё же произойдет, желтый мешок следует упаковать во второй желтый мешок.
- Для опасных инфекционных отходов заказывается отдельный контейнер, который

специально маркируется и запирается на замок.

- Контейнеры опорожняет компания, занимающаяся обработкой отходов.

**Обратите внимание!** Желтые мешки и дополнительный мусорный контейнер при необходимости заносят внутрь подразделения.

### **Сокращение передвижений клиента**

- Сократите передвижения как больного клиента, так и других клиентов настолько, насколько это возможно.
- По возможности выполняйте все процедуры в комнате клиента (включая прием пищи).
- При любом передвижении (например, при посещении туалета), по возможности, просите клиента надеть одноразовую маску.
- При нахождении в комнате клиента, по возможности, просите клиента носить маску, поскольку маску должен носить, прежде всего, инфицированный человек. Если клиент находится в комнате один, ему не требуется носить маску. Носите маску также и сами.
- При любом передвижении (например, после посещения туалета или возвращения с улицы) продезинфицируйте контактные поверхности (раковину (особенно – смеситель!), унитаз и сиденье с крышкой унитаза, а также дверные ручки).
- Объясните клиентам необходимость соблюдать дистанцию (например, что необходимо избегать рукопожатий, объятий и т. п.).
- Во время еды обеспечьте такую ситуацию, чтобы все клиенты соблюдали дистанцию не менее 2 метров. Если это невозможно обеспечить, рассмотрите возможность организации питания в комнатах клиентов.
- Отмените совместные мероприятия, при которых клиенты находятся все вместе.

## **ШАГ 3 - ОБЕСПЕЧЬТЕ КЛИЕНТУ ЛИЧНЫЕ БЫТОВЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРИ ВХОДЕ В КОМНАТУ КЛИЕНТА СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ**

### **Бытовые принадлежности клиента**

- У клиента имеются личные посуда для пищи, столовые приборы и стакан для питья.
- Посуда моется в посудомоечной машине с горячей водой и моющим средством. Если отсутствует возможность использовать машину, следует обеспечить, чтобы другие клиенты не пользовались посудой инфицированного клиента. Только в крайнем случае можно использовать одноразовую посуду.
  - Посуду можно мыть вместе с посудой других клиентов, при условии что посудомоечная машина запускается немедленно.

- Поднос для сервировки пищи следует дезинфицировать.
- Твердые пищевые отходы и одноразовую пищевую посуду следует сразу же класть в мешок для отходов, а жидкости – выливать в канализацию.
- У клиента имеются собственные полотенца.
  - Их следует менять 1 раз в день.
- Свои бытовые принадлежности клиент не делит с другими.
- Одежду клиента и использованное постельное белье, полотенца и т. п. следует упаковывать в пластиковый пакет в комнате клиента. Стирать их следует при температуре не менее 60 °С.
  - Использованные вещи следует стирать отдельно или же вместе с вещами других коронавирусных больных.
  - постельное белье меняется 1 раз в неделю или, при необходимости, чаще.
- Подробные инструкции по обеспечению личной гигиены клиентов, а также по уходу за текстильными средствами, вы найдете в [стандарте по гигиене](#).

### **Мытье и замена подгузников**

- Если клиента нужно отвезти на процедуру мытья / помыть / заменить ему подгузники, работник должен быть в полной экипировке (см. «Как входить в комнату больного клиента»), и на клиента, по возможности, должна быть надета маска.
- Процедуры мытья и замены подгузников такие же, как и в повседневном режиме.
- При проведении процедур работник исходит из самочувствия клиента и его потребностей.
- Работник входит в комнату больного клиента по минимуму.
  - например, по возможности уносит посуду во время следующего приема пищи;
  - лекарства приносятся, по возможно, вместе с пищей;
  - каждый раз, когда работник входит в помещение, он дополнительно спрашивает, не нужно ли клиенту чего-либо (например, отправиться помыться, воспользоваться туалетом, заменить подгузник и т. д.). Это поможет снизить частоту вхождения в комнату больного клиента.

### **Транспортировка клиента**

- Транспортировку клиента следует ограничить.
- При неизбежной транспортировке следует выполнять все требования, действующие в случае изоляции (дезинфекция контактных поверхностей / вспомогательных средств и т. д.).
- При транспортировке на автомобиле, организатору каждой транспортировки клиента

следует сообщить о необходимости изоляции, чтобы были приняты необходимые меры.

- После осуществления транспортировки следует выполнить уборку в автомобиле, исходя из требований к очистке помещения, использованного для изоляции.

## **ЕСЛИ В ПОПЕЧИТЕЛЬСКОМ ДОМЕ СОЗДАНЫ ОТДЕЛЬНЫЕ ШЛЮЗЫ**

### **Открытие шлюза**

Приход на работу:

- войдите в шлюз, то есть в предусмотренное для этого место;
- наденьте одежду, предназначенную для нахождения на работе (вашу личную одежду);
  - чистую «домашнюю» одежду следует поместить в предназначенное для нее место;
- как следует дезинфицируйте руки до тех пор, пока они не высохнут;
- наденьте все имеющиеся средства индивидуальной защиты (обязательно – защитные очки, маску, перчатки);
- Когда вы надели все средства индивидуальной защиты, можете идти в жилые помещения.

Уход с работы:

- снимите перчатки в жилом помещении;
  - немедленно продезинфицируйте руки;
- войдите в шлюз, то есть в предусмотренное для этого место;
- снова продезинфицируйте руки и наденьте на руки новые перчатки;
- снимите средства индивидуальной защиты (см. инструкцию по снятию средств индивидуальной защиты);
- одежду, которую вы носили на работе, положите в предназначенный для нее мешок для мусора, имеющий специальную маркировку, и постирайте в стиральной машине, находящейся на работе, при температуре не менее 60 °C);
  - в следующий раз идя на работу, возьмите с собой новый комплект одежды;
- продезинфицируйте руки;
- наденьте «домашнюю» одежду;
- в шлюзе продезинфицируйте все поверхности, к которым прикоснетесь сами.

**В шлюзе должны иметься:**

- дезинфицирующие средства для рук (*Chemisept Hand Des*);
- дезинфицирующие средства для поверхностей (*Bactacid*), а также тряпки или чистящие

салфетки на спиртовой основе (*Bactacid Wipes*);

- средства индивидуальной защиты (маски, очки, перчатки, халаты и т. п.);
- мешки для мусора и мусорные ящики со специальной маркировкой.

**В жилом помещении должны иметься (под замком):**

- маски;
- запасные очки;
- перчатки;
- другие возможные средства индивидуальной защиты.

## **ЕСЛИ ШЛЮЗОВ НЕТ**

**При входе в комнату больного клиента следует:**

- носить средства индивидуальной защиты: перчатки, защитные очки, маска на нос и рот, одноразовый халат и т. п.;
- прежде чем коснуться клиента, выполнить антисептическую обработку рук;
- иметь в комнате, по мере возможности, запас необходимых там вспомогательных средств, а также средств для ухода и обследования (градусник, аппарат для измерения артериального давления и т. п.);
- дезинфицировать многоразовые средства, которые необходимо выносить из комнаты, в изоляционной комнате;
- не вносить в комнату документацию;
- при выходе из комнаты – снять средства индивидуальной защиты и положить в мешок для отходов;
  - при переходе от одного клиента к другому не требуется снимать маску, защитные очки / визир и защитный халат, если поверх него использовался пленочный фартук – всегда следует снимать перчатки, пленочный фартук и нарукавники.

## **ШАГ 4 - ПРЕКРАЩЕНИЕ ИЗОЛЯЦИИ**

**Прекращение изоляции клиента**

- Решение относительно продолжительности и прекращения изоляции принимает семейный врач или лечащий врач и/или Департамент здоровья;

- изоляцию может быть прекращена не ранее чем через 14 дней после возникновения симптомов заболевания;
  - если прошло не менее 14 дней с первого дня симптомов;
  - если в течение 72 часов нет повышенной температуры (не используются жаропонижающие средства) и отступили респираторные симптомы (прежде всего, кашель и боль в горле).
- все личные и принадлежащие подразделению принадлежности/средства, которые находились в распоряжении клиента, следует по окончании изоляции продезинфицировать. Те, которые невозможно продезинфицировать, следует уничтожить;
- подразделение считается свободным от COVID-19 после прекращения изоляции последнего работника или клиента.

**Обратите внимание! Ежедневно проверяйте температуру тела у всех клиентов не реже 1 раза в день!** Используйте бесконтактный термометр или градусник. В последнем случае после каждого использования, по возможности, дезинфицируйте или его чистите водой с мылом.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ (мытью рук, дезинфекции рук, надеванию и снятию средств индивидуальной защиты)

### Мытье рук

#### Руки следует мыть:

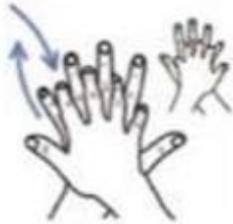
- перед началом работы;
- прежде чем начать заниматься клиентом;
- до и после еды и питья;
- перед кормлением клиента;
- если руки заметно испачканы;
- после любых манипуляций с отходами;
- после пользования туалетом или смены подгузников;
- после курения;
- после сморкания, чихания и кашля.

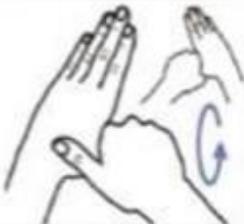
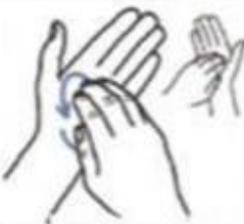
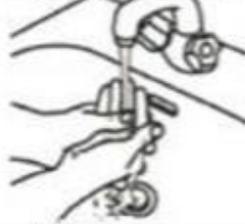
#### Руководство по мытью рук: [ВИДЕО](#)

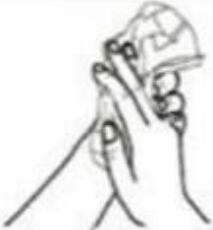
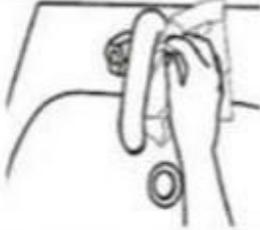
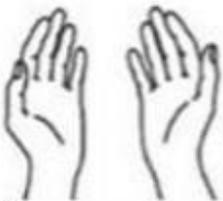
- хорошенько намочите кисти рук;
- нанесите на кисти рук достаточную порцию моющего средства;
- натрите кисти руки моющим средством, обращая особое внимание на ладони, участки между пальцев и запястья;
- рекомендуемая продолжительность мытья рук – не менее 20 секунд;
- тщательно ополосните кисти рук;
- высушить или вытереть кисти руки, пока они будут полностью сухими. при вытирании рук

отдавайте предпочтение полотенцам для сушки рук.

		
1) Как следует намочите кисти рук и запястья под проточной водой.	2) Нанесите на руки достаточное количество моющего средства, желательно – жидкого мыла.	3) Потрите ладони друг о друга.

		
4) Потрите промежутки между пальцами ладонью и тыльной стороной руки.		5) Потрите в ладони правой руки поверхности пальцев левой руки, и наоборот.

		
6) Потрите большие пальцы.	7) Потрите концы пальцев.	8) Ополосните руки водой и смойте мыло с рук.

		
9) Тщательно высушите руки и запястья бумажным полотенцем.	10) Закройте кран, используя бумажное полотенце: так вы предотвратите повторное загрязнение рук.	11) Руки чисты!

## **Дезинфекция рук**

Руки следует дезинфицировать:

- перед непосредственным контактом с больным клиентом;
- перед кормлением больного клиента и перед выдачей лекарств;
- перед любыми манипуляциями с чистым бельем;
- до и после использования защитных перчаток (или иных средств индивидуальной защиты);
- до и после нахождения в комнате больного клиента и рядом с поверхностями и устройствами, находящимися в непосредственной близости от него;
- после прикосновения к маске, закрывающей нос и рот, а также после ее снятия;
- после сморкания, чихания и кашля (если руки испачкались, сначала вымойте руки);
- после манипуляций с грязным бельем;
- и в других случаях, когда нет возможности вымыть руки.

Руководство по дезинфекции рук: [ВИДЕО](#)

- нанесите на кисти рук порцию дезинфицирующего средства;
- потрите друг о друга ладони;
- потрите тыльную сторону кистей рук;
- потрите участки между пальцами;
- потрите большие пальцы рук круговыми движениями, зажав их поочередно в ладони другой руки;
- потрите большие концы пальцев рук круговыми движениями, зажав их поочередно в ладони другой руки;
- растирайте кисти рук до тех пор, пока они не высохнут;
- вся операция длится 30 секунд.

		
<p>1) Нажмите на дозатор 1–2 раза.</p>	<p>2) Обмакните концы пальцев в жидкость. Повторите то же самое другой рукой.</p>	<p>3) Нанесите антисептик на всю поверхность рук и потрите ладони круговыми движениями друг о друга.</p>
		
<p>4) Потрите ладони друг о друга, расставив пальцы.</p>	<p>5) Потрите ладонью правой руки тыльную сторону кисти левой руки таким образом, чтобы пальцы тоже соприкасались. Повторите то же самое другой рукой.</p>	<p>6) Потрите в ладонях поверхности пальцев друг о друга.</p>
		
<p>7) Потрите правой рукой большой палец левой руки, совершая круговые движения. Повторите то же самое другой рукой.</p>	<p>8) Потрите концы пальцев правой руки круговыми движениями в ладони. Повторите то же самое другой рукой.</p>	<p>9) Потрите правой рукой запястье левой руки, совершая круговые движения. Повторите то же самое другой рукой.</p>

## Средства индивидуальной защиты

Перечень средств индивидуальной защиты	ЗОНА COVID-19	«ЧИСТАЯ» ЗОНА/ЗОНА КОНТАКТНЫХ ЛИЦ
Защитный халат	+	-
Клеенчатый фартук	+	+
Клеенчатые рукава	+	+
Одноразовая маска	-	+
Респиратор	+	-
Защитный экран/очки	+	-
Одноразовые перчатки	+	+
Одноразовая шапочка	+	-
Одноразовые бахилы/чехлы для обуви	+	-

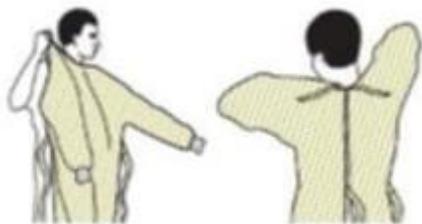
### Видеоматериалы

На эстонском языке: <https://www.youtube.com/watch?v=o6Ym19EQZl0&feature=youtu.be>

На русском языке: <https://www.youtube.com/watch?v=Dtuko55yND0&t=13s>

### Надевание средств индивидуальной защиты

- 1) продезинфицируйте руки;
- 2) наденьте защитный халат / костюм (следите за тем, чтобы защитный халат не касался пола);



- 3) закрепите халат таким образом, чтобы тело было покрыто им как следует;
- 4) если есть пленочные фартуки, наденьте одноразовый пленочный фартук поверх халата / костюма;
- 5) наденьте защитную маску (респиратор / одноразовая защитная маска).

### Обучение пользованию респиратором

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ! Респираторы бывают с клапаном и без клапана. Респиратором с клапаном могут пользоваться только здоровые люди!

- Обычно маска имеет две лямки – натяните обе на голову. Верхнюю лямку натяните ниже затылка, а нижнюю – выше затылка. Лямки должны располагаться перпендикулярно
- Установите нижнюю часть маски под подбородком, чтобы она плотно прилегала к коже;
- На носу имеется формируемая часть, которую вы должны обжать своими пальцами **до как можно более плотного прилегания к носу**;
- Выдохните – если где-то с краю проходит воздух, то прижмите маску к лицу таким образом, чтобы этого не происходило;
- В маске должно возникать чувство, как можно больше похожее на вакуум, чтобы воздух проходил через маску, а не через какие-либо зазоры;
- Если вы носите очки, то хорошим тестом служит то, **запотевают ли очки при дыхании или нет** – если запотевают, то это значит, что слишком много воздуха выходит сверху;
- к надетой маске больше нельзя прикасаться, и во время использования ее нельзя опускать на шею;
  - Респираторы можно использовать до 8 часов подряд;
- Снимайте маску, прикасаясь только к креплениям маски. Ни в коем случае не прикасайтесь к внутренней и внешней поверхностям маски.

### Обучение пользованию одноразовой маской

На эстонском языке: [https://www.youtube.com/watch?v=Nu3I5\\_b3\\_j8](https://www.youtube.com/watch?v=Nu3I5_b3_j8)

- поместите маску плотно на лицо таким образом, чтобы она закрывала нос, рот и подбородок, а верхний край маски чтобы доходил почти до переносицы;
- к надетой маске больше нельзя прикасаться, и во время использования ее нельзя опускать на шею;
- максимальное время ношения маски – 3 часа или до тех пор, пока она не станет влажной.

2) наденьте шапочку (проверьте, чтобы волосы были покрыты шапочкой);

3) наденьте защитные очки или визир (не прикасайтесь к ним изнутри);



4) наденьте перчатки;

- защитные перчатки следует надевать только на очищенные и сухие руки;



- одну пару перчаток использовать для конкретной деятельности, то есть они предназначены только для одноразового использования;
- с одними и теми же перчатками не перемещаться от одного клиента к другому;
- с теми же перчатками не переходить от загрязненного участка тела клиента к чистому участку тела того же тела клиента;
- руками в перчатках не касаться используемых средств индивидуальной защиты (например, маски на лице, надетого халата);
- в случае загрязнения перчаток следует их снять, обработать руки антисептиком и при необходимости надеть новые перчатки;
- перчатки нельзя мыть и обрабатывать антисептиком;
- порванные перчатки следует незамедлительно заменить;
- непосредственно перед использованием перчаток не рекомендуется использовать кремы и мази для рук.

5) по возможности используйте пленочные бахилы / обувные чехлы.

#### Снятие средств индивидуальной защиты

1) снимите перчатки;

#### Снятие перчаток



1  
Eemalda kindad. Tõsta kinda randmeosa pöidla peale. Haara teise käega kindast ja eemalda kinnas käest.

Eemaldatud kinnas jääb kinnastatud kätte. Pane põial kinda alla vältides kontakti kinda välispinnaga. Tõmba kinnas käest ja viska kindad ära.

2) дезинфицируйте руки не менее 30 секунд;

3) наденьте новую пару перчаток;

4) снимите пленочный фартук (начиная сзади-снизу);

- удалите фартук, отстраняя его от себя;
- **не прикасайтесь загрязненными перчатками к своим рукам!**
- выбросьте фартук в мусорный ящик, открываемый ногой (мусорный ящик для опасных отходов);

5) снимите халат или костюм (начиная сзади-снизу);



Eemalda kittel avades esmalt vöö- ja seejärel kaelapaelad.

Haara käise manžetist ja tõmba käise ots endale pihku. Seejärel tee sama teise käega. Rulli kittel endale pihku.

- выбросьте халат в мусорный ящик, открываемый ногой (мусорный ящик для опасных отходов);

6) снимите перчатки и выбросьте их в мусорный ящик;

7) дезинфицируйте руки не менее 30 секунд;

8) снимите защитные очки / визир (не прикасайтесь к их передней части), поместите их в

раковину;

9) снимите шапочку (начиная сзади);

10) снимите респиратор / маску;

- снимайте резинки, не касаясь при этом маски;



Eemalda respiraator. Respiraatori eemaldamiseks kummardu veidi ette. Leia mõlema käega alumine kumm ja tõsta see ülemise kummi juurde. Tõmba kummid peast eemale. Seejärel tõmba mõlemad kummid korraga üle pea. Lase respiraatoril vajuda näost eemale ning viska see prügikasti.  
**Ära puuduta** respiraatori välimist osa!

11) дезинфицируйте руки не менее 30 секунд.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЛЕЧЕНИЮ КОРОНАВИРУСА

### Рекомендации по лечению, если присутствуют симптомы заболевания:

- лучшее лечение – это достаточные отдых и сон;
- предлагайте клиенту много пить (воду, чай, морс, сок). При необходимости – часто и в небольшом количестве. Не предлагайте кофе или другие содержащие кофеин напитки, поскольку кофеин выводит жидкость из организма;
- привлекайте и мотивируйте клиента поесть, даже если у него нет аппетита;
- мотивируйте клиента не курить.

**Лечить следует симптомы, и это можно делать с помощью лекарственных средств, продаваемых без рецепта**

### ЖАР

- Очень важно, чтобы больной с жаром употреблял достаточное количество жидкости.
- Больного с высокой температурой тела нельзя держать завернутым в одеяла.
- Для измерения температуры используйте бесконтактный термометр или градусник;

после каждого клиента следует очищать и дезинфицировать градусник. При отсутствии бесконтактного термометра следует приобрести для заболевшего клиента личный термометр, который по возможности будет храниться в комнате клиента.

- Следует сбивать высокую температуру тела, превышающую 38,5 °С.
- Для снижения жара отдавайте предпочтение парацетамолу.
- В случае парацетамола разрешенная для взрослого доза составляет 1000 мг через каждые 4 часа (не чаще!) или по мере необходимости; при этом максимальное количество за день не может превышать 4000 мг в сутки.
- Когда вы сомневаетесь в дозировке, проконсультируйтесь у патронажной медсестры или по консультационному номеру семейного врача 1220.

### КАШЕЛЬ

- Предлагайте клиенту обильное питье.
- Создание пара с помощью физиологического раствора / в виде ингаляций может принести облегчение при сухом кашле. У разных клиентов используйте отдельные маски.
- Отхаркивающие препараты обычно не требуется использовать. Если возникнет необходимость (попросите патронажную медсестру оценить ситуацию или проконсультируйтесь у семейного врача), из числа лекарственных средств, продаваемых без рецепта; для этого предназначены, например, ACC и Gelomyrtol.
- случае боли в горле используйте имеющиеся в вашем попечительском доме лекарственные средства, продаваемые без рецепта: например, продукцию Nexoral или Vipis либо Decatilen Natural Spray.
- Полоскание горла соленой водой, имеющей комнатную температуру.

### НАСМОРК

- Используйте продаваемые без рецепта назальные спреи и капли, содержащие ксилометазолин (Xylometasolin) – например, Xymelin, Sudafed, Otrivin, Septanasal. Разрешается использовать в течение 5 дней подряд, 3–4 раза в день.
- При необходимости промывайте нос клиенту солевым раствором (готовые растворы из аптеки: например, Quixx).

**Свяжитесь по телефону с семейным врачом клиента или позвоните по консультационному телефону семейного врача 1220, если:**

- У клиента жар более 38,5 °С сохраняется более 3 суток;
- Жар не снижается при приеме жаропонижающего средства в правильной дозировке;
- Вам нужна консультация касательно способов смягчения симптомов;
- Не приходите с клиентом к семейному врачу или в отделение экстренной медицины (ЭМО), если есть подозрение на коронавирус;
- Не стесняйтесь обращаться за консультацией также и в случае других беспокоящих симптомов.

**Вызывайте бригаду скорой помощи (телефон 112), если у клиента:**

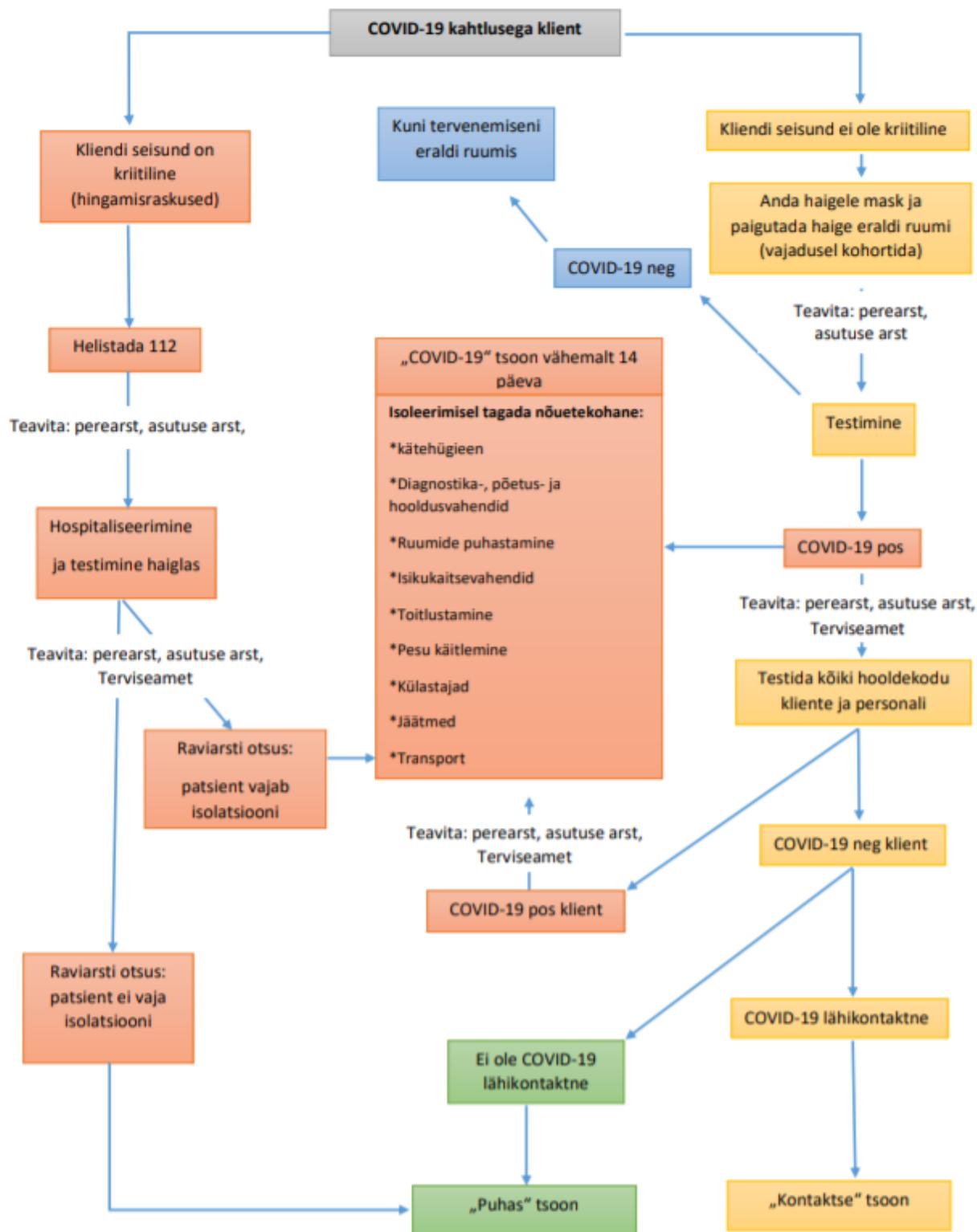
- Боль в груди, нехватка воздуха, затрудненное дыхание (дышит тяжело, быстро, с одышкой);
- Нарушения сознания;
- Крайнее бессилие, сонливость, изменившийся цвет лица (бледность);
- Жар более 40 градусов, и жаропонижающие средства не снижают высокую температуру;
- Хроническое заболевание обострилось – или психическое здоровье ухудшилось – и требует немедленного вмешательства. Для лиц, у которых была диагностирована инфекция COVID-19 и показанием для госпитализации которых является острое психическое расстройство, созданы специальные отделения (психиатрическая клиника Региональной больницы, Клиника Тартуского университета, Вильяндиская больница);
- Звоня по телефону, всегда говорите, что речь идет о клиенте, у которого диагностирован коронавирус.

**Звоните на бесплатную информационную линию по коронавирусу (телефон 1247), если у вас есть какие-либо вопросы, связанные с коронавирусом.**

**Если в команде вашего обслуживаемого подразделения есть патронажная медсестра, не стесняйтесь консультироваться и общаться с ней!**

Приложение 1. Схема для клиента с подозрением на COVID-19

Обратите внимание! Для печати используйте версию файла, расположенную по адресу в ссылке!



## Приложение 2. Рекомендации человеку с подозрением на COVID-2 или инфицированному

Обратите внимание! Для печати используйте версию файла, расположенную по адресу в ссылке!

### Soovitused COVID-19 kahtlusega inimesele või nakatanule

Mida teha kui kahtlustad, et võid olla nakatanud 2019 aasta koroonaviirusega?

Kui sul esineb vähemalt üks järgmistest sümptomitest:



Köha

Palavik >38°C

Hingamisraskused

Kurguvalu

Hinda ja tegutse vastavalt tervise seisundile, kui

sümptomid on pigem kerged või mõõdukad

Püsi kodus, jälgi enda seisundit ja isoleeri end

sümptomid on rasked (palavik >38°C, köha)

Püsi kodus ja helista kas perearsti nõuandeliinile 1220 või oma perearstile

tervise seisund on kriitiline (sul on hingamisraskused ja sa vajad erakorralist abi)

Helista hädaabi numbril 112

oled olnud lähikontaktis COVID-19 nakatanud inimesega

Püsi kodus, jälgi enda seisundit ja isoleeri end

#### Eneseisolatsioon kodus

Kasuta pereliikmetega eraldi söögiruumi

Kasuta pereliikmetega eraldi söögiruumi ning pese neid korralikult kuuma vee ja nõudepesuvahendiga pärast igit söögikorda.

Kõik viirusega potentsiaalselt saastunud jättemed (sh isikukaitsevahendid) koguda pealt suletavasse kilekotini ning kätelda kui segaolmejättemed.

Vali hea ventilatsiooniga ruum.

Õhuta tuba mitu korda päevas.

Puhasta/desinfitseeri iga päev kontaktpindasid (uksekslingid, uksefinkide ümbrus, lülitid, TV-pildid, telefon, külmiku ukse jni).

Püsi kodus vähemalt 14 päeva, eraldatuna teistest pereliikmetest. Perega lähikontaktis olles, peavad ka nemad end isoleerima.

Ära kutsu külalisi

Puhasta tualettruumi pärast iga kasutuskorda ja kasuta pereliikmetega eraldi rätikuid. Võimalusel kasuta ka eraldi tualettruumi.

Hoia isiklikud hügieenitarvikud eraldi pereliikmete omadest

Rohkem juhendeid ja soovitusi leiad: <https://www.terviseamet.ee/et/COVID-19-trukised>

[Приложение 3. Как надевать маску, использовать, снимать и выкидывать ее](#)  
Обратите внимание! Для печати используйте версию файла, расположенную по адресу в ссылке!



## Рекомендации пользователю многоразовой маски

1. Маска должна быть надлежащим образом надета на лицо – таким образом, чтобы рот и нос были покрыты.
2. Через маски должно быть удобно дышать.
3. Маска не должна быть влажной. Влажную маску следует заменять, в зависимости от выбранного материала, через каждые 2–3 часа.
4. Если маска была ненадолго стянута на подбородок, ее трогали рукой, или она увлажнилась, маску следует заменить.
5. После использования маски следует собрать **в закрытый пластиковый (пленочный) мешок или коробку, либо поместить непосредственно в стиральную машину**. Ни в коем случае нельзя оставлять использованную маску валяться.
  - Если маска используется повторно, после использования маску следует постирать в стиральной машине при температуре не менее 60 градусов, а затем прогладить утюгом или положить в духовку, нагретую до 60 градусов.

При ношении самодельных масок следует также выполнять и все другие профилактические меры. Независимо от того, какая маска используется, или насколько эффективна фильтрующая способность маски, это становится малозначимым, если ее используют не вместе с другими профилактическими мерами. Например, изоляция инфицированных людей, регулярная гигиена рук, соблюдение дистанции с другими людьми, пребывание дома (неявка на работу) в случае заболевания и т. п. соответствующие меры.

Если вы находились в общественном помещении, например, ходили в продуктовый магазин, ездили на автобусе и т. п., положите использованную маску, перчатки и потенциально инфекционно опасные предметы **в отдельный полиэтиленовый пакет и завяжите его сверху**, чтобы он не представлял опасности для других. Если вы используете креповый пакет или коробку, дезинфицируйте их после каждого использования. По возможности каждый раз используйте новый пакет.

Для более эффективной защиты самодельную или иную немедицинскую маску можно сочетать с визиром. Пластиковый лист или пленка непроницаемы для частиц вирусов, а также предотвращают прикосновение грязными руками к лицу и глазам.

## Приложение 4. Надевание и снятие одноразовых перчаток

Обратите внимание! Для печати используйте версию файла, расположенную по адресу в ссылке!

### Ühekordsete kinnaste kätte panemine ja eemaldamine



Enne ühekordsete kinnaste kätte panemist tuleb käed pesta või teostada käte antiseptika. **Käsi pesta** visuaalsel saastumisel leiget vett ja pesuemulsiooni kasutades 40-60 sekundi jooksul ning kuivatada hoolikalt. **Käte antiseptikaks** doseerida antiseptikum peopessa ning hõõruda see kuivadele kätele 30 sekundi vältel.



Käte antiseptika on efektiivsem ja nahale kahjutum kui sage käte pesemine. Enne kinnaste kätte panemist peavad käed olema kuivad. Küüned peavad olema lühikesed ja küünealused puhtad. Jälgima peab, et pikad küüned ja küünekaunistused ei kahjustaks kindaid. Sõrmused võivad kinda purustada.



Kinnas tõmmata ettevaatlikult kätte aidates kaasa teise käe pöidlaga randme suunas.



Nüüd tõmmata kinnas ettevaatlikult teise käes sõrmedega üle randme aidates kaasa juba kindas oleva pöidlaga ilma liigselt rebimata ja venitamata.



Nüüd tõmba kinnas kätte nii, et see liibuks vastu nahka ilma seda välja venitamata. Liiga pingul kindad põhjustavad materjali väljavenimist ja kindad võivad kinnaste kätte panemisel ja eemaldamisel puruneda.



Püüa kindaid mitte rebida ja üle venitada. **NB!:** Kindaid ei peaks tõmbama kaugemale kui natuke üle randme.



Kinnaste eemaldamiseks tõmmata teise käe sõrmedega kindamaterjal randmelt eemale ning tõmmata kinnast nii kaua kuni see täielikult eemaldub.

**Pärast kinnaste eemaldamist teostada käte antiseptika!**



Teise ilma kindata käel haarata kinda servast ning tõmmata see üle käe nii et kinnas jääks pahempidi moodustades esimese käe kindaga koos pallikese, mille saab ära visata sobivasse jäätme-konteinerisse.

## Приложение 5. Пиктограммы средств индивидуальной защиты

**Обратите внимание! Их следует обязательно использовать, если внутри подразделения имеется коронавирус!**



Носите защитные перчатки



Носите средство для защиты глаз



Носите средство для защиты дыхательных путей



Носите защитную одежду

## Приложение 6 Контактные данные региональных отделов Департамента здоровья.

Piirkond	Isik	E-mail
Lõuna regioon	Tiia Luht	<a href="mailto:Tiia.luht@terviseamet.ee">Tiia.luht@terviseamet.ee</a>
	Janne Nurme	<a href="mailto:Janne.Nurme@terviseamet.ee">Janne.Nurme@terviseamet.ee</a>
Ida Regioon	Marje Muusikus	<a href="mailto:Marje.Muusikus@terviseamet.ee">Marje.Muusikus@terviseamet.ee</a>
	Jekaterina Marjina	<a href="mailto:Jekaterina.Marjina@terviseamet.ee">Jekaterina.Marjina@terviseamet.ee</a>
Lääne Regioon	Kadri Juhkam	<a href="mailto:Kadri.Juhkam@terviseamet.ee">Kadri.Juhkam@terviseamet.ee</a>
Harjumaa	Gea Meteus	<a href="mailto:Gea.Meteus@terviseamet.ee">Gea.Meteus@terviseamet.ee</a>
	Anna Trapido	<a href="mailto:Anna.Trapido@terviseamet.ee">Anna.Trapido@terviseamet.ee</a>
Raplamaa	Elen Villig	<a href="mailto:Elen.Villig@terviseamet.ee">Elen.Villig@terviseamet.ee</a>
Järvamaa	Maie Laos	<a href="mailto:Maie.Laos@terviseamet.ee">Maie.Laos@terviseamet.ee</a>

