

Juhised 70-aastasele ja vanematele inimestele enese kaitsmiseks koroonaviiruse haiguse COVID-19 viiruse puhangu ajal

Uuringud näitavad, et just teie olete eriti ohustatud sihtrühm selle viiruse perioodil.

Ranged soovitused teile, head eakad:

- võimalusel püsida kodus
- vältida inimestevahelist kontakti, eriti lapsed ja lapselapsed
- perearstid soovitavad tervetel viibida palju värskes õhus ja haigusnähtude korral jääda koju

Kuidas saada toit või ravimid koju?

Siin on **esmasteks abilisteks teie lähedased** (lapsed, lapselapsed), kes saavad soovitud kaubad teieni toimetada.

Ärge häbenega praegusel perioodil nende poole pöörduda!

- Kaupa saavad teieni toimetada ainult terved ja ilma haigusnähtudeta inimesed.
- Kauba eest maksmisel kasutage sularaha asemel teisi maksevahendeid (pangaülekanne, maksmine kaupluses pangakaardiga).
- Kaupa soovitame tellida üheks nädalaks ette (mitte sagedamini).
- **Kirjutage kõigepealt üles oma ühe nädala toidusoo** ja edastage see toidu toojale telefoni või meili teel.
- Kaupa vastu võttes palume **hoida inimeste vahelist kaugust 2 meetrit, mitte kätelda ega kallistada** (koti võib panna toolile või põrandale).

Mida teha kui lähedasi pole, nad elavad teist kaugel, on ise haigestunud, on karantiinis?

Sellises olukorras palun pöördu Anija Vallavalitsuse sotsiaaltöötajate poole telefoni teel:

Aegviidu piirkonnas – Kristel Lään, tel 5 222 764

Kehra linnas – Airi Hörrak, tel 555 11 944

Anija valla külad – Marianne Leis, tel 533 111 54

Vastavalt oma elukohale palun salvesta sotsiaaltöötaja telefoni number kohe praegu oma mobiiltelefoni!

Руководство по самозащите для 70 – летних и людей преклонного возраста от болезни, вызванной в связи с опасностью коронавируса COVID-19

Исследования показывают, что вы являетесь самой подверженной группой риска в период распространения этого вируса

Настоятельные пожелания Вам, уважаемые люди преклонного возраста:

- по возможности оставайтесь дома
- избегайте контактов с людьми, особенно с детьми и внуками
- семейные врачи советуют как можно больше бывать на свежем воздухе и в случае обнаружения болезни оставаться дома

Как можно доставить продукты питания и лекарства на дом?

В первую же очередь это ваши близкие (дети, внуки), кто могут доставить вам необходимые товары.

Не стесняйтесь в данный период к ним обращаться!

- Товар могут доставлять вам только здоровые люди и без внешних признаков болезни.
- При оплате в магазине используйте вместо наличных денег другие средства оплаты (денежный перевод, оплата товара банковской карточкой).
- Товары советуем вам заказывать заранее за неделю (не чаще).
- **Прежде всего напишите свои пожелания по продуктам питания на неделю** и сообщите о своей заявке доставщику по телефону или электронной почте.
- При получении товара просим **держаться от людей на расстоянии двух метров, не обмениваться рукопожатиями и не обниматься** (пакет с продуктами можно поставить на стул или на пол).

Что делать, если близких нет, они живут далеко от вас, болеют или находятся на карантине?

В таких случаях просим обращаться по телефону к работникам социального отдела Волостной управы Ания:

В участке Аэгвииду – Кристель Ляян, тел 5222764

По городу Кехра – Айри Хыррак, тел 55511944

Жители деревень волости Ания – Марианне Лейс, тел 53311154

Согласно своему месту проживанию просим сразу же записать номера своих социальных работников на свой мобильный телефон!

Juhised karantiinis olevatele inimestele või peredele koroonaviiruse haiguse COVID-19 viiruse puhangu ajal

Pidage meeles, et karantiinis olemine ei ole mitte lihtsalt soovitus, vaid kohustus olla oma kodus ja mitte väljuda.

Kuidas saada toit või ravimid koju?

Siin on **esmasteks abilisteks teie lähedased**, kes on terved (ilma haigusnähtudeta) ja saavad soovitud kaubad teieni toimetada.

Ärge häbenege praegusel perioodil nende poole pöörduda!

-Kaupa saavad teieni toimetada ainult terved ja ilma haigusnähtudeta inimesed.

- Kauba eest maksmisel kasutage ainult pangalaenukaarte.

- Kaupa soovitate tellida üheks nädalaks ette (mitte sagedamini).

- **Kirjutage kõigepealt üles oma ühe nädala toidusoov** ja edastage see toidu toojale telefoni või meili teel.

- Kaupa vastu võttes palume toojat panna koti ainult põrandale, välisukse ette ja teavitada sellest telefoni teel. Kaupa vastu võttes on rangelt keelatud kõik kehalised kontaktid.

Mida teha kui lähedasi pole, nad elavad teist kaugel, on ise haigestunud, on karantiinis?

Sellises olukorras palun pöördu Anija Vallavalitsuse sotsiaaltöötajate poole telefoni teel:

Aegviidu piirkonnas – Kristel Lään, tel 5 222 764

Kehra linnas – Airi Hõrrak, tel 555 11 944

Anija valla külad – Marianne Leis, tel 533 111 54

Руководство для людей или семей, находящихся на карантине, в связи с опасностью распространения коронавируса COVID-19

Помните, что пребывания на карантине это не просто пожелание, а обязанность находится дома и не выходить.

Как можно доставить продукты питания и лекарства на дом?

В первую же очередь это ваши близкие, которые абсолютно здоровы и без признаков болезни могут доставить вам необходимые товары.

Не стесняйтесь в данный период к ним обращаться!

- Товар могут доставлять к вам только здоровые люди и без внешних признаков болезни.
- При оплате за товар используйте только денежный перевод.
- Товары советуем вам заказывать заранее за неделю (не чаще).
- **Прежде всего напишите свои пожелания по продуктам питания на неделю** и сообщите о своей заявке доставщику по телефону или электронной почте.
- При получении товара просим лиц, доставивших пакеты с товаром поставить на пол перед входной дверью, сообщив об этом по телефону. **При получении товара запрещены все телесные контакты с лицом, доставившим вам товар.**

Что делать, если близких нет, они живут далеко от вас, болеют или находятся на карантине?

В таких случаях просим обращаться по телефону к работникам социального отдела Волостной управы Ания:

В участке Аэгвииду – Кристель Ляян, тел 5222764

По городу Кехра – Айри Хыррак, тел 55511944

Жители деревень волости Ания – Марианне Лейс, тел 53311154