**Пътуване и командировки в чужбина или области с регистрирани случаи на COVID-19**

**Препоръчително е:**

* Да се отложат пътуванията в държави с определен от Министерство на външните работи висок риск от заразяване (освен при неотложна необходимост).
* Да се ограничат на пътуванията/командировките в държави с регистрирани случаи на COVID-19.

Избягвайте командироването на служители, които са по-силно застрашени от болестта (по-възрастни служители или служители страдащи от диабет, сърдечносъдови заболявания или белодробни заболявания) в области, където се разпространява COVID-19.

**Нашият съвет е да направите извънреден инструктаж на лицата, на които предстои пътуване, като ги запознаете с:**

* общите правила за поведение и хигиена
* ситуацията в конретната държава
* поведение в случай, че проявят симптоми или разберат, че са били в контакт, за което се подозира или е установено, че е заразено с COVID-19.
* информирани какво да правят и с кого да се свържат, ако се почувстват зле по време на пътуването. Какъв е националния номер за COVID-19 в съответната държава.
* поведение при завръщане от пътуване в държава с установен случай на COVID-19.
* в кой случай могат да ползват болничен за карантина след завръщане и какви са фирмените правила относно карантиниране.
* информация относно необходимостта за спазване на инструкциите на местните здравни власти на мястото на пътуването.

В следващите редове сме намерите систематизирана информация за провеждане на подобен инструктаж.

Осигурете им поне комплект лични предпазни средства (маска, ръкавици) и средства за дезинфекция.

Може да подготвите брошури с основна информация, които да дадете на пътуващия, например като [тази](https://zbut.eu/docs/covid-19/covid19-leaflet-public-travellers-EC-ENG.pdf). Брошурата е преведена на [български език от НЦЗПБ](https://zbut.eu/docs/covid-19/Leaflet_Covid-19.pdf), но за съжаление там е само българският национален номер.

**Идея:** Тези брошури може да подготвите и за чужденци, които идват в България при вас.

**Общи правила за поведение**

**При посещение в рискови райони:**

* по възможност ограничете пътуванията и контактите в региона;
* където и да пътувате, прилагайте общите правила за хигиена на ръцете и храната;
* избягвайте контакт с болни хора, особено такива с кашлица;
* избягвайте посещения на пазари и места, където има живи или мъртви животни;
* измивайте ръцете си със сапун и вода ИЛИ използвайте дезинфекционен разтвор на алкохолна основа (с поне 60% алкохол) преди хранене, след използване на  
  тоалетната и след всеки контакт с животни;
* избягвайте контакт с животни, техните екскременти или изпражнения

**Ако наскоро съм пътувал в такива страни и сега имам оплаквания?**

Ако сте пътували в страни с разпространение на вируса и в рамките на 14 дни след завръщането си се чувствате зле, имате треска, кашлица или изпитвате задух, трябва:

* Потърсете незабавно медицинска помощ по телефон. Преди да отидете в лекарския кабинет или спешното отделение, се обадете на тях и им кажете за скорошното си пътуване и вашите симптоми.
* Избягвайте контакт с други хора.
* Не пътувайте, докато сте болни.
* Покрийте устата и носа си с тъкан или ръкав (не с ръце), когато кашляте или кихате. Ако имате лесен достъп до хирургични маски за лице, използвайте такава и я изхвърлете безопасно след употреба. Не забравяйте да миете ръцете си след изхвърляне на маска.
* Следвайте подходящи правила за дезинфекция / измиване на ръцете, за да избегнете разпространението на вируса на други хора.

**Висок ли е рискът от заразяване при пътуване със самолет или на летище?**

Ако се установи, че случай с COVID-19 е бил в самолет, хората, изложени на риск, ще се свържат с обществените здравни органи. Ако имате въпроси относно полета, който сте взели, моля, свържете се с местния здравен орган за съвет.

Рискът от заразяване в самолет не може да бъде изключен, но в момента се счита за нисък за отделен пътник. Рискът от заразяване на летище е подобен на този за всяко друго място, където се събират много хора.

**Рискови държави**

Информация за рискови държави, условия по границите  и други има:

* в рубриката за съобщения на дирекция „Ситуационен център“ на Министерство на външните работи: <https://www.mfa.bg/bg/situationcenter/listing> и
* в рубриката „Пътувам за“ за всяка отделна държава <https://www.mfa.bg/bg/embassyinfo>

Към 14 март за такива са обявени: Италия, Испания, Иран, Република Корея, Китай.

В сайта на Европейският център за контрол и превенция за заболяванията има актуална информация за разпространението на епидемията: <https://www.ecdc.europa.eu/en/cases-2019-ncov-eueea>

**Информация за поведение в хотели**

Настоящите указания са приложими при поява на симптоми или контакт с болно лице, за което се предполага, че е болно от COVID-19. Те са подходящи както към лицата, които искат да се изолират, така и за подготовка на ръководството на места за настаняване.

(По указания на Australian Goverment, Departament of Health)

**Как да се изолирам в хотел?**

Ако е необходимо да се изолирате, трябва да информирате ръководството на хотела, което ще ви посъветва къде в хотела можете да отседнете. Няма да можете да общувате с други гости или да приемате посетители. Персоналът на хотела ще може да ви донесе храна и други консумативи, които може да се нуждаете.

Персоналът на хотела може да ви снабди с медицинска маска, която да носите, докато човек от персонала е в стаята с вас. Докато сте сами, няма нужда да носите маска. Ако трябва да напуснете хотела, например да потърсите медицинска помощ, носете маска.

Ако трябва да се изолирате, е важно да не използвате хотелски съоръжения, като ресторанти, кафенета, басейни, фитнес зали и бизнес центрове. Това може да означава, че трябва да използвате рум сървис или други услуги за доставка на храна.

**Мога ли да имам контакт с персонала на хотела?**

Персоналът на хотела знае, че трябва да избягва близък контакт с гостите, които са в изолация, но е безопасно да бъдете в една и съща стая (на разстояние) без предпазни средства, когато се доставя храна.

Почистващият персонал ще носи ръкавици по време на почистване и ще използва дезинфектант за ръце на алкохолна основа преди и след носене на ръкавици.

Персоналът за почистване може да пожелае да носи медицинска, докато почиства стаята. Преди да влязат в стаята, служителите за почистване може да попитат дали сте добре и вие и другите в стаята ви, и да ви помолят да сложите медицинска маска.

**Следете симптомите**

Когато сте в изолация, наблюдавайте себе си за симптоми, включително температура, кашлица, болки в гърлото, умора или задух.

**Какво да правя, ако се разболея?**

Ако развиете леки симптоми:

* Изолирайте се от другите и използвайте отделна баня, ако има такава.
* Сложете хирургическа маска и ако нямате такава практикувайте добра хигиена при кихане / кашляне.
* Поддържайте добра хигиена на ръцете.
* Обадете се на лекар или болница и им кажете за вашето скорошно пътуване или история на близки контакти.

Ако имате сериозни симптоми (напр. затруднено дишане) обадете се на местния номер за информиране, поискайте линейка и уведомете служителите за скорошното ви пътуване или историята на близките контакти.

**Национални номера за COVID-19 в Европейския съюз и Европейското икономическо пространство**

|  |  |
| --- | --- |
| Австрия | (+43) 800 555 621 |
| Белгия | (+32) 800 14689 |
| България | (+359) 2 807 87 57 |
| Хърватска | (+385) 91 468 30 32; (+385) 99 468 30 01 |
| Кипър | (+357) 1420 |
| Чехия | (+420) 724 810 106; (+420) 725 191 367 |
| Дания | (+45) 72 22 74 59 |
| Естония | (+372) 634 6630; 1220 |
| Финландия | (+358) 295 535 535 |
| Франция | (+33) 800 130 000 |
| Германия | (+49) 30 346 465 100 |
| Гърция | (+30) 210 521 2054 |
| Унгария | (+36) 80 277 455; (+36) 80 277 456 |
| Ирландия | (+353) 1850 24 1850 (може да бъде набиран само от страната) |
| Италия | (+39) 1500 |
| Латвия | (+371) 67387661 |
| Литва | (+370) 8 618 79984 |
| Люксембург | (+352) 8002 8080 |
| Малта | (+356) 21324086 |
| Нидерландия | (+31) 800-1351 |
| Полша | (+48) 800 190 590 |
| Португалия | (+351) 808 24 24 24 |
| Румъния | (+40) 800 800 358 |
| Словакия | (+421) 917 222 682 |
| Словения | (+386) 31 646 617, 080 1404 (вторият телефон може да бъде набиран само от страната) |
| Испания | [Регионални номера](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/telefonos.htm) |
| Швеция | (+46) 113 13 |
| Норвегия | (+47) 815 55 015 |
| Исландия | (+354) 544 4113, 1700 |
| Лихтенщайн | (+423) 230 30 30 |
| Швейцария | (+41) 58 463 00 00 |
| Обединено кралство (UK) | (+44) 111 (може да бъде набиран само от страната) |

**Поведение при завръщане от пътуване**

Служители, които са се върнали от зона с разпространение на COVID-19, трябва сами да се следят за симптоми в продължение на 14 дена и да си мерят температурата два пъти дневно.

Ако развият дори лека настинка или слаба висока температура (над 37,3 градуса), трябва да си останат у дома и да се изолират от други хора. Това означава да избягват близък контакт (един метър или по-малко) с други хора, включително членове на семейството. Трябва също да се обадят по телефона на личния си лекар или на местната здравна служба и да им предоставят информация за това къде са пътували и какви са симптомите.

**Кога може да се вземе болничен за карантина след пътуване?**

Съгласно [указания на Министерство на здравеопазването](https://zbut.eu/docs/covid-19/OPL_bolnichniCOVID-19.pdf), които отрихме в [сайта на РЗИ - Варна](https://www.rzi-varna.com/), личните лекари могат да издават болничен лист за карантина на българските граждани, пристигащи у нас от държавите с високо разпространение на новия коронавирус - континентален Китай и Италия (няма публикувани нови указания с актуализация на държавите).

Това, обаче, е валидно само за граждани, на които органите на държавния здравен контрол (регионалните здравни инспекции) са препоръчали карантина в домашни условия. Това се отнася за  
гражданите, пристигащи у нас от континентален Китай и Италия и попълнили анкетна карта при влизане в страната.

За целта регионалните здравни инспекции ще предоставят информация за лицата, подлежащи на карантина, на общопрактикуващите лекари на територията на съответната административна област.

За издадения болничен лист следва лицата да уведомят своя работодател в нормативно установения двудневен срок. Болничният лист може да бъде получен от общопрактикуващия лекар и предоставен на работодателя след изтичането на карантината.

Не е необходимо лицето да се явява лично при лекаря за издаването на болничния лист, същият може да бъде издаден, но да се получи от ОПЛ и да се представи на работодателя след изтичане на срока на карантината.

Общопрактикуващите лекари трябва да обяснят на всички лица под карантина, че не трябва да напускат домовете си и при поява на грипоподобни симптоми (повишена телесна температура, кашлица, затруднено дишане, треска и т.н.) трябва да се свържат по телефон с общопрактикуващия си лекар или със съответната РЗИ, откъдето ще получат указания според случая.

В болничния лист е видите следното:  
- На ред „Диагноза„ се вписва с думи „карантина U07.1“ и се посочва код по МКБ - „Z-29.8“;  
- На ред „Причина за нетрудоспособността“ се вписва „карантина“ и се посочва код „12“;  
- На ред „Режим на лечение“ се отбелязва „Домашен-стаен“.