

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ГРАЖДАН, НАХОДЯЩИХСЯ НА САМОИЗОЛЯЦИИ



Что такое режим самоизоляции?

Это строгий домашний режим, который соблюдается по месту фактического проживания, во время самоизоляции ограничиваются любые контакты с людьми, не входящими в ближайший круг совместного проживания.

В случае самоизоляции Вам необходимо:

✓ оставаться дома в течение 14 дней. Не следует посещать место работы/учебы, а также места массового пребывания людей (магазины, кафе, торговые центры и другие);

✓ обеспечить доставку продуктов, предметов первой необходимости, исключая непосредственный контакт с лицом, доставившем необходимое, расчет

целесообразно производить с использованием банковской карты, а не наличных денег;

- ✓ максимально ограничить любые контакты, в том числе с членами семьи, проживающими с Вами в одной квартире: разместиться в отдельной комнате, в случае отсутствия отдельной комнаты – обеспечить расстояние не менее 1,5 м от других членов семьи;
- ✓ мыть руки с мылом тщательно и не менее 20 секунд, не забывая про области между пальцами, вокруг ногтей, кутикулы и большого пальца. Можно использовать антисептик для обработки рук;
- ✓ как можно чаще проветривать помещение, где Вы находитесь, проводить влажную уборку в помещении, уделяя особое внимание обработке дверных ручек, предметов мебели, телефонных аппаратов, пультов управления, компьютерных клавиатур, мышек и других гаджетов, санитарно-технического оборудования и других предметов;
- ✓ использовать одноразовые носовые платки или салфетки с последующей утилизацией в закрытый мусорный контейнер или пластиковый пакет.
- ✓ при наличии крайней необходимости выхода из квартиры (например, удаление мусора) используйте медицинскую маску. Контакты с пожилыми людьми (60 лет и старше), лицами с хроническими заболеваниями сердца, легких, сахарным диабетом и др. должны быть минимизированы (исключены).
- ✓ Если Вы в квартире не один:
 - у Вас должны быть отдельные полотенца, отдельное постельное белье, отдельная посуда;
 - при необходимости передачи предметов (посуды, одежды и т.п.) членам семьи исключите непосредственный контакт;
 - стирку белья осуществляйте отдельно от других членов семьи;
 - при перемещении по квартире используйте медицинскую маску, касайтесь поверхностей (дверных ручек, механизмов санитарно-технического оборудования и других) с использованием одноразовой салфетки.
 - при ухудшении самочувствия (повышении температуры тела, появления кашля, одышки, общего недомогания) вызывайте бригаду скорой медицинской помощи по телефону 103. Обязательно сообщите диспетчеру, что находились в контакте с пациентом с коронавирусной инфекцией или прибыли из эпидемически неблагополучной страны по COVID-19 (в данном случае необходимо сообщить дату прибытия).

Врач-гигиенист (заведующий отделом)
отдела общественного здоровья
Дервеедова Екатерина Васильевна