



В случае самоизоляции Вам необходимо:

- **оставаться дома в течение всего периода самоизоляции**, указанного в Требовании о соблюдении правил поведения в самоизоляции. Не следует посещать места работы (учебы), объекты торговли и общественного питания, спортивные, выставочные и концертные залы, кинотеатры, вокзалы и другие места массового пребывания людей, за исключением следующих случаев крайней

необходимости. При наличии крайней необходимости выхода из квартиры (посещение ближайших продовольственного магазина или аптеки для приобретения необходимых товаров, вынос бытовых отходов в ближайшее место сбора отходов) – используйте средства защиты органов дыхания;

- **уведомить нанимателя о причине отсутствия на работе;**
- **максимально ограничить (исключить) любые контакты**, в том числе с пожилыми людьми (60 лет и старше), лицами с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной систем, сахарным диабетом, онкологическими заболеваниями, иммунодефицитом и другими;
- **исключить пользование услугами, предполагающими контакты с другими лицами**, кроме случаев, когда такие услуги требуются для обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- **обеспечить доставку продуктов, предметов первой необходимости, исключая непосредственный контакт** с лицом, доставившим необходимое, расчет целесообразно производить с использованием банковской карты, а не наличных денег;
- **соблюдать гигиену рук;**
- **как можно чаще проветривать помещение**, где Вы находитесь, **проводить влажную уборку**, уделяя особое внимание обработке контактных поверхностей: 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.

Если Вы в квартире не один:

- **обеспечьте соблюдение социальной дистанции** (не менее 1,5 м) с членами семьи, проживающими с Вами в одной квартире; при наличии возможности, разместитесь в отдельной комнате;
- **используйте отдельные полотенца, постельное белье, посуду;**
- 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 средства защиты органов дыхания**, 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 находитесь в самоизоляции.**

Режим самоизоляции необходимо соблюдать для собственной безопасности и безопасности окружающих людей.

Психолог отдела общественного здоровья Буглак Е.И.