

ПАМЯТКА

как обеспечить самоизоляцию (карантин)

Коронавирусная инфекция, в частности COVID-19, передается воздушно-капельным и контактным путём. Для того чтобы COVID-19 не распространялся, гражданам, у которых был контакт с больными или тем, кто вернулся из путешествия или командировки, необходимо сообщить о своём возвращении по телефонам горячей линии **8-962-448-59-80** или **8-8652-36-78-74** и соблюдать карантин у себя дома 14 дней. Если вы находились в странах неблагополучных по COVID-19 вместе с друзьями или семьей, можно соблюдать совместный двухнедельный карантин в одном помещении или квартире.

— не выходить из дома весь период карантина, даже для того чтобы получить посылку, купить продукты или выбросить мусор;

- по возможности находится в отдельной комнате;
 - пользоваться отдельной посудой, индивидуальными средствами гигиены, бельем и полотенцами;
 1. — приобретать продукты и необходимые товары домашнего обихода дистанционно онлайн или с помощью волонтёров;
 - исключить контакты с членами своей семьи или другими лицами;
 - использовать средства индивидуальной защиты и дезинфицирующие средства (маска, спиртовые салфетки)..
-

— мыть руки водой с мылом или обрабатывать кожными антисептиками перед приемом пищи, перед контактом со слизистыми оболочками глаз, рта, носа, после посещения туалета;

2. — регулярно проветривать помещение и проводить влажную уборку с применением средств бытовой химии с моющим или моюще-дезинфицирующим эффектом
-

3. — бытовой мусор нужно упаковать в двойные прочные мусорные пакеты, плотно закрыть и выставить за пределы квартиры. Утилизировать этот мусор можно попросить друзей, знакомых или волонтёров
-

4. — общаться со своими друзьями и родственниками с помощью видео и аудио связи, по интернету, главное – не выходить из дома до тех пор, пока не закончится карантин
-

Если вы заметили у себя первые симптомы COVID-19 (простудные явления, в том числе кашель, повышенная температура тела, одышка), необходимо сразу же сообщить об этом в поликлинику.

Карантин на дому завершается после 14 дней изоляции, если отсутствуют признаки заболевания.