



1



Оставайтесь дома, кроме ситуаций, когда нуждаетесь в медицинской помощи

- Вы должны ограничивать деятельность вне своего дома/квартиры, за исключением случаев получения медицинской помощи.
- Не ходите на работу, в учебные заведения и прочие места общественного пользования.
- Не пользуйтесь общественным транспортом или такси.

2



Изолируйте себя от других людей в своем доме/квартире

- **Люди:** По возможности, вы должны остаться в отдельной комнате и выдерживать дистанцию не менее 1,5 метра от других членов семьи/или соседей в вашем доме. Также следует использовать отдельный санузел, если он есть. Предельно внимательно следуйте этим рекомендациям, **если в вашей семье есть лица, которые относятся к группе риска** (пожилые люди, люди страдающие хроническими заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом и др.).



1,5 м.

3



Заблаговременно позвоните и предупредите семейного доктора

- Если вы нуждаетесь в медицинской помощи, позвоните семейному доктору и сообщите, что у вас есть подозрения на COVID-19 или диагноз подтвержден. Это поможет медицинскому персоналу принять меры, чтобы уберечь других людей от заражения или распространения вируса.
- Наденьте защитную маску перед контактом с медицинскими работниками. Такие меры помогут ограничить распространение инфекции.

4



Носите защитную маску

- Необходимо носить защитную маску, когда вы находитесь рядом с другими людьми (например, совместное использование комнаты или транспортного средства) или домашними животными, перед посещением учреждения здравоохранения, или приездом бригады ЭМП.
- Если вы не можете носить защитную маску (например, потому что это вызывает проблемы с дыханием), люди, которые живут с вами, не должны оставаться в одной комнате с вами или, если это невозможно, должны носить защитные маски.

5



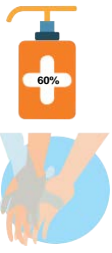
Соблюдайте правила гигиены при кашле или чихании

- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос тканью или салфеткой. Выбрасывайте использованные средства защиты в отдельный контейнер для мусора.
- После этого помойте руки с мылом в течение не менее 20 секунд и/или обработайте руки дезинфицирующим средством с содержанием спирта не менее 60%, втирая достаточное количество во всю поверхность рук до полного их высыхания. Когда руки явно загрязнены, обязательно используйте мыло.



6

Часто мойте руки



- Часто мойте руки с мылом, не менее 20 секунд. Если нет возможности помыть руки, их нужно обработать дезинфицирующими средствами с содержанием спирта не менее 60-95%, втирая достаточное количество во всю поверхность рук до их полного высыхания.
- Когда руки явно загрязнены, обязательно мойте их с мылом. По возможности, не трогайте грязными руками глаза, нос и рот.

7

Используйте индивидуальные предметы домашнего обихода



- Нельзя пользоваться посудой, чашками, полотенцами, постельным бельем и другими предметами домашнего обихода совместно с другими людьми или домашними животными.
- После использования этих предметов их следует тщательно обработать/вымыть моющими средствами.

8

Дезинфекция предметов/поверхностей



- Необходимо ежедневно периодически дезинфицировать все предметы/поверхности, к которым часто прикасаются. К ним относятся: стойки, столы, дверные ручки, выключатели, смесители, раковины, унитазы, телефоны, клавиатуры, планшеты, тумбочки и т. д., а также любые поверхности, где могут находиться биологические жидкости.
- С целью дезинфекции необходимо использовать бытовые моющие средства или салфетки. При их использовании, необходимо следовать инструкциям от производителя.

9

Мониторинг состояния здоровья



- Если вы находитесь дома на карантине (на самоизоляции) необходимо внимательно следить за состоянием здоровья. Дважды в день измеряйте температуру тела.
- Немедленно обратитесь к своему доктору или звоните **по номеру 103**, если появился один или несколько из перечисленных симптомов: повысилась температура тела (более 38° С) или появился озноб, или лихорадка; затрудненное дыхание, одышка; постоянный кашель; устойчивая постоянная боль в грудной клетке.

10

Прекращение самоизоляции



Решение о прекращении самоизоляции и мер предосторожности принимается в каждом случае отдельно и после консультации с медицинскими работниками в соответствии с правилами, установленными местными органами здравоохранения.