

# 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.

- 
- 
1. — 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;  
— приобретать продукты и необходимые товары домашнего обихода дистанционно онлайн или с помощью волонтеров;  
— исключить контакты с членами своей семьи или другими лицами;  
— использовать средства индивидуальной защиты и дезинфицирующие средства (маска, спиртовые салфетки).

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

- 
- 
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.

**Почему именно 14 дней?**

Две недели карантина по продолжительности соответствуют инкубационному периоду коронавирусной инфекции – времени, когда болезнь может проявить первые симптомы.

**Кто наблюдает за теми, кто находится на карантине?**

Для контроля за нахождением на карантине могут использоваться электронные и технические средства контроля.

За всеми, кто находится на карантине, ведут медицинское наблюдение на дому и обязательно ежедневно измеряют температуру.

**Как получить больничный на период карантина?**

Пока вы находитесь в режиме карантина дома, вам открывают лист нетрудоспособности на две недели. Чтобы получить больничный, не нужно приходить в поликлинику, его можно заказать по телефону.

**Что будет с теми, кто не соблюдал или нарушил карантин?**

При нарушении режима карантина человек помещается в инфекционный стационар и может быть привлечен к административной ответственности.