



В течение двух недель в регионе участились заболевания коронавирусом среди контактных с ранее заболевшими. В связи с этим у граждан возникает много вопросов по поводу соблюдения режима карантина, отстранения от работы в связи с установлением контактов с заболевшим и действиях членов семьи. По данному поводу разъясняем.

Если у кого-то в семье выявлен коронавирус, остальным членам, проживающим совместно с заболевшим, выдаются Постановления главного государственного санитарного врача региона о 14-дневном карантине. Списки контактных, которым выданы Постановления, передаются в поликлинику. На срок карантина оформляется лист временной нетрудоспособности, на 10-й день карантина на дом приезжает специалист лаборатории поликлиники и берёт мазок на коронавирус из зева и носоглотки.

Одновременно с этими мерами руководителю организации направляется предписание об отстранении сотрудников, контактировавших с больным от работы, необходимости проведения на объекте дезинфекционных мероприятий и выполнения комплекса мер по предупреждению распространения заболевания.

Если в семье выявлен больной коронавирусом, если в семье есть контактировавший с ранее заболевшим, для всех членов семьи обязательно соблюдение мер профилактики:

- Максимально ограничить количество контактов;

- Ежедневно контролируйте свое здоровье: измеряйте температуру, следите за общим физическим состоянием;

- Если вы работаете , сообщите своему руководителю об угрозе распространения инфекции и необходимости перевода вас на дистанционное выполнение работы;

- Часто мойте руки с мылом. Гигиена рук — это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

- Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и других) удаляет вирусы. Часто проветривайте помещения.

- Соблюдайте расстояние и этикет. Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

- Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

- Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания. Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:
 - маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;

 - старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;

- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;

- не используйте повторно одноразовую маску;

- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

Помните, что маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе. Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Вместе с тем, ношение маски — единичная мера и не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

- При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

- Ведите здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

- Если почувствовали признаки заболевания коронавирусом, оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

COVID-19

ОБ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ КАРАНТИНА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8-800-555-49-43



Для того чтобы COVID-19 не распространялся дальше, гражданам, у которых был контакт с больными или тем, кто вернулся из путешествия или был в командировке, необходимо сообщить о своем возвращении в штаб по борьбе с коронавирусной инфекцией вашего региона и соблюдать карантин у себя дома 14 дней.

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?



- Не выходить из дома весь период карантина, даже для того что бы получить посылку, купить продукты или выбросить мусор;
- по возможности находиться 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).

ПОЧЕМУ ИМЕННО 14 ДНЕЙ?

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

ЧТО ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА?



- 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.

ЧТО ДЕЛАТЬ С МУСОРОМ?

Бытовой мусор нужно упаковать в двойные прочные мусорные пакеты, плотно закрыть и вынести за пределы квартиры. Утилизировать этот мусор можно попросить друзей, знакомых или волонтеров.

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СВЯЗЬ С ДРУЗЬЯМИ И РОДНЫМИ?



Вы можете 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.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Если вы заметили у себя первые симптомы COVID-19 необходимо сразу же сообщить об этом в поликлинику.

КАТО НАБЛЮДАЕТ ЗА ТЕМИ, КТО НАХОДИТСЯ НА КАРАНТИНЕ?

У НИХ БЕРУТ АНАЛИЗЫ НА КОРОНАВИРУС?



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. На 10 сутки карантина, врачи производят отбор материала для исследования на COVID-19 (мазок из носа или ротоглотки).

КАК ПОЛУЧИТЬ БОЛЬНИЧНЫЙ НА ПЕРИОД КАРАНТИНА?

Пока вы находитесь в режиме карантина дома, вам открывается лист нетрудоспособности на две недели. Чтобы получить больничный не нужно приходить в поликлинику, его можно оформить дистанционно на сайте Фонда социального страхования (ФСС).

ЧТО БУДЕТ С ТЕМИ, КТО НЕ СОБЛЮДАЛ ИЛИ НАРУШИЛ КАРАНТИН?

При нарушении режима карантина, человек помещается в инфекционный стационар.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО КАРАНТИН ЗАКОНЧИЛСЯ?

Карантин на дому завершается после 14 дней изоляции, если отсутствуют признаки заболевания, а также на основании отрицательного результата лабораторных исследований материала, взятого на 10 день карантина.



БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Уважаемые жители Москвы, телефон горячей линии 8 (800) 438 41 90 до 18,00. Горячая линия работает ежедневно по