



В связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой в Республике Алтай по распространению новой коронавирусной инфекции, необходимо соблюдать меры профилактики, которые снизят риск заражения.

Заражение COVID-19 происходит воздушно-капельным и контактно - бытовым путем. Поэтому мероприятия по профилактике коронавирусной инфекции должны быть направлены на сокращение контактов между людьми. 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 об этом в штаб по борьбе с коронавирусной инфекцией или Управление Роспотребнадзора вашего региона и соблюдать карантин у себя дома 14 дней.

Что это значит?

1. Не выходить из дома весь период карантина, даже для того чтобы купить продукты, получить посылку или выбросить мусор;
2. По возможности находиться в отдельной комнате;
3. Пользоваться отдельной посудой, индивидуальными средствами гигиены, бельем и полотенцами;
4. Приобретать продукты и необходимые товары для домашнего обихода дистанционно, онлайн или с помощью волонтеров;

5. Исключить контакт с членами своей семьи или другими лицами;
6. Использовать для профилактики индивидуальные средства защиты и дезинфицирующие средства (маски, перчатки, спиртовые салфетки и т.д.)

Почему карантин необходимо соблюдать именно 14 дней?

Две недели карантина по продолжительности соответствуют инкубационному периоду новой коронавирусной инфекции: время когда вирус попал в ваш организм, до появления первых симптомов болезни. В среднем от 2 -14 дней.

Что обязательно нужно делать во время карантина?

1. Мыть руки водой с мылом или обрабатывать кожными антисептиками – перед приемом пищи, перед контактом со слизистыми оболочками глаз, рта, носа, после посещения туалета и т.д.;
2. Ежедневно измерять температуру тела;
3. Регулярно проветривать помещения, а также проводить влажную уборку поверхностей помещения с применением моюще-дезинфицирующих средств;
4. Бытовой мусор нужно упаковать в двойные мусорные пакеты, плотно закрыть и выставить за пределы квартиры, утилизировать этот мусор нужно попросить друзей, знакомых или волонтеров;
5. Общение с друзьями и родственниками только с помощью видео или аудио связи, через интернет, главное не выходите из дома до тех пор, пока не закончится карантин;

Что нужно делать, если появились симптомы заболевания?

1. За всеми, кто находится на карантине дома, ведется медицинское наблюдение. На 10 сутки карантина, производится отбор материала для исследования на COVID-19 (мазок из носа и ротоглотки);
2. Пока вы находитесь в режиме карантина дома, вам открывают лист нетрудоспособности на две недели;
3. Если вы заметили у себя первые симптомы заболевания (повышение температуры, кашель, затрудненное дыхание, одышка и т.д.), необходимо сразу по телефону сообщить об этом в поликлинику, или вызвать скорую помощь;
4. За нарушения режима карантина, вас могут привлечь к административной ответственности, в виде штрафа;

Как правило, коронавирусная инфекция COVID-19 протекает в легкой форме: у детей и здоровых молодых людей. Тем не менее, существуют и тяжелые формы течения: у лиц старше 60 лет, лиц с хроническими заболеваниями, онкологических больных, лиц с ослабленной иммунной системой. Таким заболевшим чаще всего необходима госпитализация. Поэтому очень важно соблюдать профилактические и карантинные мероприятия, чтобы сдержать и предотвратить распространение коронавирусной инфекции.

Соблюдайте меры профилактики! Берегите себя и ваших близких и будьте здоровы!