

# **Чтобы обезопасить себя и окружающих людей необходимо соблюдать режим самоизоляции**

Режим самоизоляции необходимо соблюдать для собственной безопасности и безопасности окружающих людей в течение 14 дней.

## **Режим самоизоляции рекомендован для:**

- граждан, которые прибыли на территорию Республики Беларусь в течение последних 14 дней, из эпидемически неблагополучной страны по инфекции, вызванной вирусом SARS/CoV-2019 (инфекции COVID-19);
- граждан, находившихся в вероятном (недлительном, непродолжительном) контакте с пациентом с коронавирусной инфекцией.

## **В случае самоизоляции на дому Вам необходимо:**

- оставаться дома в течение 14 дней. Не следует посещать место работы/учебы, а также места массового пребывания людей (магазины, кафе, торговые центры и другие);
- максимально ограничить любые контакты, в том числе с членами семьи, проживающими с Вами в одной квартире: разместиться в отдельной комнате, в случае отсутствия отдельной комнаты – обеспечить расстояние не менее 1,5 м от других членов семьи;
- минимизировать контакты с пожилыми людьми (60 лет и старше), лицами с хроническими заболеваниями сердца, легких, сахарным диабетом и др. В случае крайней необходимости контакта с вышеуказанными лицами Вам необходимо использовать медицинскую маску;
- мыть руки с мылом тщательно и не менее 20 секунд, не забывая про области между пальцами, вокруг ногтей, кутикулы и большого пальца. Можно использовать

антисептик для обработки рук.

- как можно чаще проветривать помещение, где Вы находитесь, проводить влажную уборку в помещении, уделяя особое внимание обработке дверных ручек, предметов мебели, телефонных аппаратов, пультов управления, компьютерных клавиатур, мышек и других гаджетов, санитарно-технического оборудования и других предметов.
- использовать одноразовые носовые платки или салфетки с последующей утилизацией в закрытый мусорный контейнер или пластиковый пакет.

**При наличии крайней необходимости выхода из квартиры (посещение продуктового магазина или аптеки, удаление мусора,) – используйте медицинскую маску.**

**Если Вы в квартире не один:**

- у Вас должны быть отдельные полотенца, отдельное постельное белье, отдельная посуда; при необходимости передачи предметов (посуды, одежды и т.п.) членам семьи, исключите непосредственный контакт;
- стирку белья осуществляйте отдельно от других членов семьи;
- при перемещении по квартире – используйте медицинскую маску, касайтесь поверхностей (дверных ручек, механизмов санитарно-технического оборудования и других) с использованием одноразовой салфетки.

**ВАЖНО!**

- При использовании медицинских масок (одноразовых) необходимо соблюдать следующие правила:
- Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.
- Удерживая маску за завязки или резинки вплотную поднести к лицу белой стороной внутрь и фиксировать завязками (резинками) в положении, когда полностью прикрыта нижняя часть лица – и рот, и нос.

- В конце придать нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.
- Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.
- Выбросить снятую маску в закрывающийся контейнер для отходов. Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.
- При необходимости надеть новую маску, соблюдая этапы 1-3.

### **ВАЖНО!**

- Использовать маску следует не более двух часов.
- Немедленно заменить маску в случае ее намокания (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования.
- Не касаться руками закрепленной маски.
- Тщательно вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством после прикосновения к используемой или использованной маске.
- Одноразовые маски нельзя использовать повторно.
- Многократную маску необходимо стирать отдельно, после стирки прогладить горячим утюгом с двух сторон.

Если с Вами в течение первых суток с момента прибытия не связался медицинский работник территориальной организации здравоохранения, позвоните самостоятельно в поликлинику по месту жительства (временного пребывания).

<http://www.budakosh.by>