**Об основных принципах карантина в домашних условиях**

Известно, что коронавирусная инфекция передается воздушно-капельным, а также контактным путем. 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.

Если вы находились в странах неблагополучных по COVID-19 вместе с друзьями или семьей, можно соблюдать совместный двухнедельный карантин в одном помещении или квартире.

*Что это значит?*

- Не выходить из дома весь период карантина, даже для того что бы 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).

*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 выставить 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.

*Кто 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).

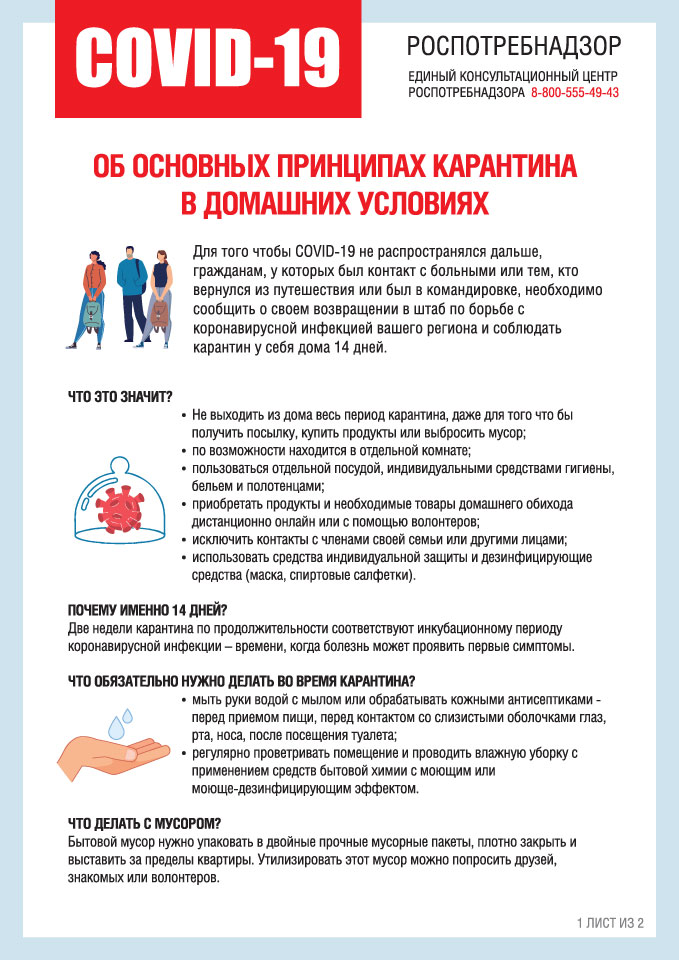
*Как получить больничный на период карантина?*

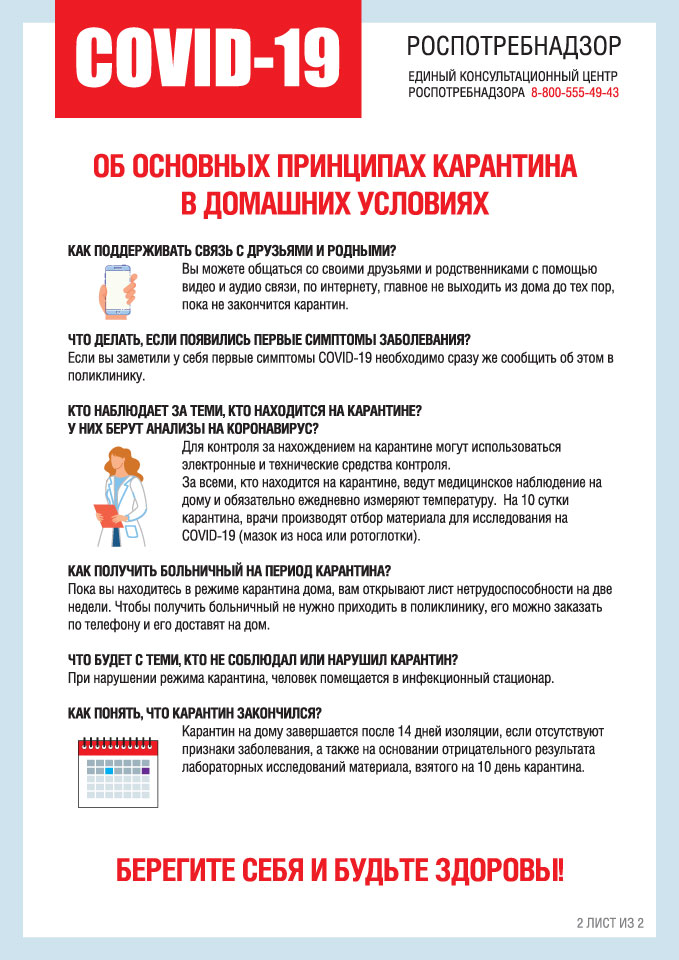
Пока вы находитесь в режиме карантина дома, вам открывают лист нетрудоспособности на две недели. Чтобы получить больничный не нужно приходить в поликлинику, его можно заказать по телефону и его доставят на дом.

*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



# О мерах профилактики новой коронавирусной инфекции для тех, кому 60 и более лет

Новая коронавирусная инфекция передается от больного человека к здоровому человеку через близкие контакты: в случае, когда человек чихает или кашляет рядом с вами, и  капельки слизи изо рта и носа больного попадают на поверхности, к которым вы прикасаетесь.

Люди «серебряного возраста» старше 60 лет находятся в группе особого риска. Именно у пожилых людей  из-за нагрузки на иммунную систему возможны осложнения, в том числе такие опасные как вирусная пневмония. Эти осложнения могут привести к самым тяжелым последствиям.

Как сохранить Ваше здоровье?

-  Постарайтесь реже посещать общественные места. По возможности реже пользуйтесь общественным транспортом, особенно в часы пик. Сократите посещение магазинов и торговых центров, МФЦ, банков.

-  Попросите своих близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением продуктов или необходимых товаров дистанционно.

-  Если Ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды – ограничьте с ними контакты и настоятельно требуйте их обращения за медицинской помощью. Ваш мудрый совет поможет сохранить здоровье Вас и Ваших родных!

-  Часто мойте руки с мылом, гигиена очень важна для Вашего здоровья. Мойте их после возвращения с улицы, из общественных мест, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи. Не трогайте грязными руками лицо, рот, нос и глаза – так вирус может попасть в Ваш организм.

-  Запаситесь одноразовыми бумажными платочками. При кашле и чихании прикрывайте ими рот и нос и выбрасывайте салфетку сразу после использования.

-  Пользуйтесь влажными салфетками для дезинфекции. Протирайте ими сумки, телефоны, книги и другие предметы, которые были вместе с Вами в общественных местах и в транспорте.

-  Если Вы заболели или почувствовали себя нехорошо (не только в связи с простудными признаками, но и по другим проблемам со здоровьем, например, давлением) – не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом.

-  Если Вы заболели простудой, а среди Ваших близких люди выезжали за рубеж в последние две недели, обязательно скажите об этом врачу. Он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию.

Берегите себя и будьте здоровы! В случае возникновения вопросов можно позвонить по телефонам горячих линий Управления Роспотребнадзора по Курской области **(4712) 58-71-86** и комитета здравоохранения по Курской области **7-920-727-06-89,** позвонив по которым граждане могут получить исчерпывающую информацию о текущей эпидемиологической обстановке и мерах профилактики.



Категория документа:

* [Профилактика инфекционных заболеваний](http://46.rospotrebnadzor.ru/directions_of_activity/profilaktika)
* [ПРЕСС-ЦЕНТР](http://46.rospotrebnadzor.ru/press_center)
* [Пресс-релизы](http://46.rospotrebnadzor.ru/press_center/press)
* [Версия для MS Word](http://46.rospotrebnadzor.ru/word/23445)

* [Версия для печати](http://46.rospotrebnadzor.ru/print/23445)