Дополнительный инструктаж

о поведении во время самоизоляции

06.04.2020

Самоизоляция: правила поведения

[**A**](https://news.21.by/coronavirus/2020/04/07/2018446.html)

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

В случае самоизоляции **Вам необходимо**:

**— оставаться дома** в течение 14 дней;

**—**н**е следует посещать** места работы/учебы, а также массового преб. людей (магазины, кафе, торг. центры и др.);

**— обеспечить доставку продуктов,**предметов первой необходимости  искл. прямой контакт с доставщиком, расчет – банковской картой;

**— максимально ограничить любые контакты**, в т.ч. с членами семьи, прожив. с Вами в одном доме, разместиться в отдельной комнате, в случае её отсутствия – обеспечить не менее 1,5 м от других членов семьи;

**— мыть руки с мылом** тщательно 20 секунд, не забывая про области между пальцами, вокруг ногтей, кутикулы и большого пальца;

— **использовать антисептик** для обработки рук;

         — **как можно чаще проветривать** помещение;

**— проводить влажную уборку** в помещении, обработку дверных ручек, предметов мебели, телефонов, пультов, комп. клавиатур, мышек и др. гаджетов, санитарно-технического оборудования и других предметов.

**— использовать одноразовые** носовые платки или салфетки (с  утилизацией в закрытый мусорный контейнер или пластиковый пакет).

Минимизировать (исключить) контакты с пожилыми людьми (60 лет и старше), лицами с хрон. заболев. сердца, легких, сахарным диабетом и др.

**Если Вы в квартире не один**:

— у Вас должны быть отдельные полотенца, постельное белье и 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.

При ухудшении самочувствия (повышении температуры тела, появления кашля, одышки, общего недомогания) вызывайте бригаду скорой медпомощи ***по тел. 103.*** Обязательно сообщите диспетчеру, что прибыли из эпидемически неблагополучной страны по инфекции COVID-19 и дату прибытия (или находились в контакте с пациентом с этой инфекцией).

При наличии крайней необходимости выхода из дома (например, выброс мусора) – используйте медицинскую маску.

***ВАЖНО!***

*При использовании медицинских масок (одноразовых) необходимо соблюдать следующие правила:*

*1. Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.*

*2. 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.*

*3. В конце придать нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.*

*4. Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.*

*5. Выбросить снятую маску в закрывающийся контейнер для отходов.*

*6. Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.*

*7. При необходимости надеть новую маску, соблюдая этапы 1-3.*

*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.*

*Многоразовую маску необходимо стирать отдельно, после стирки прогладить горячим утюгом с двух сторон.*

***Дополнительные рекомендации.***

         Избегайте физических контактов (рукопожатия, объятия и т.п.).

         Отрывайте двери не ладонью.

         Постарайтесь не касаться руками лица.

         Как можно чаще мойте руки.

         Как можно чаще проветривайте помещения.

         Проводите дезинфекцию дверных ручек, поверхности двери и мебели.

         Постарайтесь не курить сигареты, в т.ч. электронные, или кальян.

         Не пользуйтесь общими столовыми приборами.

Не пользуйтесь одними столовыми приборами (тарелки, чашки, ложки,  вилки).

Не передавайте другим еду, которую Вы пробовали или откусили.

         Находясь дома — здоровое питание и физическая активность.

***Правила поведения вне дома.***

***В каких случаях можно выходить из дома:***

         Если требуется получение срочной медицинской помощи.

         Для приобретения товаров первой необходимости в случае невозможности их доставки курьером или родственниками (знакомыми).

Выгул домашних животных , не превышающем 100 метров от места проживания;

Вынос мусора вблизи своих домов.

***Как вести себя после выхода из дома:***

         На личном автомобиле – в салоне должен находиться один человек или члены семьи, прож. в одном доме. Исключение – сопровождения чел. в экстренной ситуации (доставка в медучреждение для неотложной помощи).

         Избегать общественного транспорта.

         В общественных местах соблюдать расстояние 1-1,5 м от др. людей.

         Соблюдать гигиену рук и респираторный этикет.