

## **Что необходимо соблюдать в режиме изоляции при коронавирусной инфекции?**

Режим изоляции предполагает строгое отсутствие контактов с окружающими, не следует выходить из дома, в том числе с целью посещения мест работы, учебы, воспитания, магазинов и других общественных мест.

Не принимайте гостей и посетителей, за исключением медицинских работников, ведущих наблюдение.

Минимизируйте контакты с другими членами семьи, по возможности старайтесь находиться в изолированном помещении (при отсутствии такого - на максимально возможном расстоянии друг от друга).

При общении используйте средства защиты органов дыхания (одноразовые медицинские маски).

Дважды в сутки измеряйте температуру тела, при первых признаках заболевания (повышении температуры, затрудненное дыхание, кашель) информируйте своего медицинского работника о состоянии здоровья, не занимайтесь самолечением.

Пользуйтесь только личной посудой, предметами гигиены: зубной щеткой, мочалкой, полотенцем. Чаще мойте руки.

Ежедневно в течение всего периода наблюдения (14 дней) проводите влажную уборку всех поверхностей в доме (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) с помощью дезинфекционных средств, разрешенных к использованию в присутствии людей, способом протирания. Все работы с дезинфицирующими средствами выполняйте во влагонепроницаемых перчатках. Чаще проветривайте помещения. Столовую посуду, белье, предметы ухода обрабатывайте способом полного погружения в дезинфицирующий раствор. Используйте концентрации дезинфицирующего раствора и время выдержки в соответствии с режимом обеззараживания при вирусных инфекциях.

### **Памятка о необходимости обращаться за медицинской помощью при первых симптомах заболевания коронавирусной инфекцией.**

Коронавирус не имеет специфических признаков на ранней стадии развития болезни. Существует вероятность перепутать заражение Covid-19 с простудой или гриппом.

При появлении первых симптомов необходимо сохранять спокойствие и выполнить некоторые рекомендации.

Распространенные симптомы коронавируса:

- повышенная утомляемость;
- заложенность носа;
- чиханье;
- кашель;
- боль в горле;
- боль в мышцах;
- бледность;
- повышение температуры тела, озноб;
- ощущение тяжести в грудной клетке.

Если у вас наблюдается один или несколько перечисленных симптомов, не стоит поддаваться панике, обязательно обратитесь к своему участковому врачу.

Дождитесь врача и опишите свои симптомы, обязательно сообщите ему, что вы и/или люди из вашего ближайшего окружения были в странах с высоким риском эпидемиологической опасностью.

Необходимость самоизоляции вызвана тем, что заболевание быстро распространяется воздушно-капельным путем. При контакте зараженного с другими людьми, возникает высокий риск заразить здоровых. Особое внимание следует уделить вопросу личной гигиены. В случае заражения не заниматься самолечением!

**Помните, залог быстрого выздоровления – своевременное обращение за медицинской помощью!**