

# ПОРЯДОК САМОИЗОЛЯЦИИ

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ГРАЖДАН, НАХОДЯЩИХСЯ НА САМОИЗОЛЯЦИИ НА ДОМУ

**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:*

- 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.*

### **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.*

*Многоразовую 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).**