2

Правило 2. Соблюдайте расстояние и этикет.

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно - капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

Правило 3. Ведите здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

Правило 4. Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски.

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

* при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
* при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
* при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
* при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Правило 5. Что делать в случае наличия симптомов простудного заболевания, а также заболевания гриппом, коронавируеной инфекцией?

Не выходите из дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Каковы симптомы гриппа/коронавирусной инфекции?

Высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

Что делать если в семье кто-то заболел гриппом/коронавирусной инфекцией?

Вызовите врача. Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

окумент создан в электронной форме. № ип-201/2020 от 21.04.2020. ИсполнительТраурих А.С.

Tnoum IO 'З 14«Э R r\*TmU\*4i П ллчпои»!' О Л Г\Л ОПОП Л Л-ОП

В

П?А\*\*Т?.-аСТ2!
дениигвддешо

3

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями. Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами. Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.). Ухаживать за больным должен только один член семьи.

**Коротко:**

5 шагов для приближения окончания карантинных мероприятий:

* оставаться дома,
* поддерживать в доме чистоту, используя дезинфицирующие средства,
* общаться с родственниками, используя средства современной связи и коммуникации,
* в случае крайней необходимости, при выходе из дома обязательно использовать маску, закрывающую дыхательные пути,
* соблюдать дистанцию с окружающими людьми 1,5-2 метра, мыть руки с мылом и применять антисептические средства, соблюдать все рекомендации Роспотребнадзора.

Лицам, прибывшим на территорию Российской Федерации

1. Незамедлительно сообщать о своем возвращении в Российскую Федерацию, месте, датах пребывания за рубежом, контактную информацию, включая сведения о месте регистрации и месте фактического пребывания, на горячую линию, организованную в субъекте Российской Федерации.
2. В случае появления любого ухудшения состояния здоровья незамедлительно обращаться за медицинской помощью на дому, без посещения медицинских организаций и сообщать данные о своем прибытии на территорию Российской Федерации.
3. Выполнять требования по изоляции в домашних условиях (нахождению в изолированном помещении, позволяющем исключить контакты с членами семьи и иными лицами, не подвергнутыми изоляции) сроком на 14 календарных дней со дня прибытия на территорию Российской Федерации.

(Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 18.03.2020 N 7 "Об обеспечении режима изоляции в целях предотвращения распространения COVID-2019")

Гражданам, находящимся в группе риска

Гражданам в возрасте 65 лет и старше, а также страдающим хроническими заболеваниями, входящими в перечень заболеваний1, необходимо соблюдать режим самоизоляции, то есть не покидать места проживания (пребывания),

за исключением случаев:

* обращения за экстренной (неотложной) медицинской помощью и случаев иной прямой угрозы жизни и здоровью,

окумент создан в электронной форме. № ип-201/2020 от 21.04.2020. Исполнитель:Траурих А.С. ргэ шуипмьс™

TrtiuiaMO 4 В Лтп™,.|., 11 ПХ ШКИМЛ - ЛГХи-г.АДСКО