

Еще раз о самоизоляции.

Ежедневно в Зельвенский район прибывают лица из стран, в которых регистрируются случаи инфекции COVID-19.

Лица, прибывшие в Республику Беларусь из стран, в которых регистрируются случаи инфекции COVID-19, **должны находиться в самоизоляции в течение 14 календарных дней со дня прибытия в район.** *Перечень стран, в которых регистрируются случаи инфекции COVID-19, размещен на официальном Интернет-сайте Министерства здравоохранения Республики Беларусь.*

Лица, прибывшие в район **из эпидемически неблагополучных стран по инфекции COVID-19**, должны находиться в самоизоляции и подлежат медицинскому наблюдению в течение 14 календарных дней со дня прибытия.

Перечень эпидемически неблагополучных стран по инфекции COVID-19: Германия, Исламская Республика Иран, Итальянская Республика, Испания, Польша, Республика Корея, Франция, Чехия.

Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 8 апреля 2020 г. № 208 "О введении ограничительного мероприятия", за невыполнение лицами режима самоизоляции предусмотрено привлечение к административной. Специалистами Зельвенского РОВД, ЦГЭ, ЦРБ проводятся ежедневные рейды по соблюдению гражданами, находящимися на самоизоляции, режимов самоизоляции. С момента введения мероприятий по самоизоляции проведено 7 рейдов, охвачено 48 лиц, нарушений в соблюдении режима самоизоляции не выявлено.

Зельвенский районный ЦГЭ напоминает правила поведения граждан, находящихся на самоизоляции:

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:**

не следует посещать место работы/учебы, а также места массового пребывания людей (магазины, кафе, торговые центры и другие);

обеспечить доставку продуктов, предметов первой необходимости, исключая непосредственный контакт с лицом,

доставившем необходимое, расчет целесообразно производить с использованием банковской карты, а не наличных денег;

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;

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 (например, удаление мусора) – используйте медицинскую маску.

Контакты с пожилыми людьми (60 лет и старше), лицами с хроническими заболеваниями сердца, легких, сахарным диабетом и др. должны быть минимизированы (исключены).

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.

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

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

Материал подготовила помощник врача-эпидемиолога Потапович В.А.