



Самоизоляция – это добровольная изоляция от других людей. Режим самоизоляции применяется для прибывших из стран, в которых сложилась неблагоприятная ситуация по количеству заражений, для тех, кто заразился, но болеет в легкой форме, и тех, кто находится под подозрением, как возможный переносчик инфекции. При отсутствии признаков заболевания самоизоляция завершается после 14 дней.

### Если вы находитесь в режиме самоизоляции



Вам запрещено выходить из помещения, даже на непродолжительное время



Запрещены личные контакты с лицами, осуществляющими доставку



Договоритесь с родственниками, волонтерами, соседями об обеспечении вас продуктами, и выносе мусора. Бытовой мусор упаковывайте в двойные прочные мусорные пакеты, плотно закрывайте и выставляйте за пределы квартиры



Оплачивайте покупки через электронный кошелек, мобильные приложения различных банков, сайт или мобильное приложение портала «Госуслуги»

**ВАЖНО!** Вы можете покинуть место изоляции только в исключительном случае, когда вашей жизни или здоровью угрожает опасность (пожар, взрыв газа, обвал конструкций и др.).

### Соблюдайте правила личной гигиены



Перед приемом пищи, после посещения туалета и др., мойте руки теплой водой с мылом или обрабатывайте антисептиками



Регулярно проветривайте и проводите влажную уборку помещения с применением средств бытовой химии с моющим или моюще-дезинфицирующим эффектом

При вызове сотрудников спецслужб или медицинских работников вы обязаны указать свой статус «изолированного».

Материалы подготовлены ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ)



В условиях распространения коронавируса закрываются детские сады, школы. Вместе с радостью от отмены занятий дети могут испытывать тревогу и страх по поводу самой ситуации, ее последствий, а также в связи с необходимостью продолжать учёбу после длительного перерыва.

### БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОИМ ДЕТЯМ



Чаще общайтесь, не высказывая беспокойства, установите с ребёнком доверительные отношения



Доступно и понятно отвечайте на все вопросы ребёнка



Ограничьте количество просматриваемой и читаемой детьми информации



Напоминайте ребёнку о правилах личной гигиены и о необходимости соблюдения вводимых в регионе ограничений



Рассказывайте ребёнку о ситуации, чтобы он понимал происходящее и был уверен в том, что находится в безопасности



Помогите ребёнку составить распорядок дня и придерживаться его, определив время для учебных и любимых занятий



**Сами сохраняйте спокойствие и адекватное отношение к происходящему – будьте для ребёнка образцом для подражания**

Материалы подготовлены ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ)



**Социальное дистанцирование – набор действий для замедления распространения инфекций, в основе которого – добровольное сокращение человеком близких контактов с другими людьми.**



Социальное дистанцирование и самоизоляция необходимо соблюдать с начала объявления пандемии коронавируса



Оптимальная дистанция с другими людьми – не менее двух метров



Выполняется ВСЕМИ людьми: здоровыми и теми, кто может быть инфицирован или уже подвергся инфицированию Covid-19, но находящимися в бессимптомной стадии



За продуктами идите, когда в магазине меньше всего посетителей



В социальное дистанцирование входит самоизоляция (по возможности). Выходить из дома необходимо только при крайней необходимости. Лучше перейти на удалённую работу или дистанционное обучение



Избегайте поездок в общественном транспорте в часы пик

**Невозможно полностью «исключить» себя из общества, поэтому задача каждого гражданина – уменьшить своё участие в распространении болезни. Это позволит обеспечить безопасность самого гражданина и снизить риск инфицирования для окружающих.**

Материалы подготовлены ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ)



**На предприятиях работодатели обязаны обеспечить проведение профилактической дезинфекции:**



Обработку входных зон, а именно – ручки дверей, двери, поручни и т.д., объекты, которые непосредственно вступают в контакт с руками. Частота проведения мероприятий зависит от проходимости входной зоны.



Регулярное проветривание помещений.



Наличие средств для мытья рук в санитарно-бытовых помещениях обеззараживание воздуха в помещениях – необходимо ежедневно использовать ультрафиолетовые бактерицидные облучатели закрытого типа (рециркуляторы), которые возможно применять круглосуточно в присутствии людей (холлы, кабинеты).



Ежедневную влажную уборку с использованием дезинфекционных средств.



Очистку и дезинфекцию системы вентиляции и кондиционирования воздуха (не реже 1 раза в месяц).

### ЕСЛИ ВЫЯВЛЕН БОЛЬНОЙ СОТРУДНИК:

- Проводится дезинфекция всех поверхностей в рабочем кабинете, предметов обстановки, дверных ручек, подоконников, столов, стульев, тумбочек, посуды. При обработке поверхностей в помещении применяют способ орошения.
- Кабинет обрабатывается открытыми ультрафиолетовыми облучателями, аэрозолями, дезинфицирующими средствами (при отсутствии людей).
- Столовую посуду и личные предметы обрабатывают способом погружения в растворы дезинфицирующих средств.

### СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДЕЗИНФЕКЦИИ:

Обработку необходимо производить с использованием зарегистрированных дезинфекционных средств. Надежный результат достигается при использовании дезинфекционных средств из группы окислителей: хлорактивных и кислородоактивных соединений.

### ПОМНИТЕ!

Основной способ предупреждения заболевания — соблюдение мер личной гигиены. Обязательно мойте руки с мылом не менее 20 секунд, старайтесь грязными руками не дотрагиваться до лица и глаз. Руки также можно протирать спиртосодержащими антисептиками.

Материалы подготовлены ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ)