

## **Правила поведения граждан, находящихся на самоизоляции на дому** **(порядок самоизоляции)**

Государственное учреждение «Центр гигиены и эпидемиологии Ленинского района г. Минска» в целях предупреждения распространения инфекции, вызванной коронавирусом SARS| CoV-2019 (далее-коронавирусная инфекция) информирует о порядке самоизоляции с гражданами, прибывшими из эпидемически неблагополучных стран, а так же с гражданами, находившимися в контакте с пациентами с коронавирусной инфекцией.

**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| CoVID- 2019 (инфекции COVID- 2019);

граждан, находившихся в вероятном (недлительном, непродолжительном) контакте с пациентом с коронавирусной инфекцией.

**В случае самоизоляции на дому Вам необходимо:**

- **остаться дома** в течение 14 дней;
- не следует посещать место работы, учебы, а так же мест массового пребывания людей (магазины, торговые центры, супермаркеты 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 1,5м от других членов семьи;
- **минимизировать контакты с пожилыми людьми** (60 лет и старше), лицами с хроническими заболеваниями сердца, легких, сахарного диабета и других заболеваний. 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 так же использовать антисептик для обработки рук;
- **как можно чаще проветривать** помещение где Вы находитесь, проводить влажную уборку в помещении (обработка дверных ручек, мебели, мобильных и телефонных аппаратов, компьютерных клавиатур, пультов управления, 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 продовольственного магазина или аптеки, удаление мусора)- выходите из квартиры в безлюдное время и используйте медицинскую маску.

#### **Если Вы в квартире не один:**

- у Вас должны быть отдельные полотенца, отдельное постельное бельё, отдельная посуда;
- при необходимости передачи предметов (посуды, одежды и др.) членам семьи- исключите непосредственный контакт;
- стирку белья осуществляйте отдельно от других членов семьи;
- при перемещении по квартире- используйте медицинскую маску, касайтесь поверхностей (дверных ручек, 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. Вплотную поднести к лицу белой стороной внутрь и фиксировать завязками (резинками) в положении, когда полностью покрыта нижняя часть лица (и рот, и нос).
3. Обеспечить плотное прилегание маски к лицу.
4. Снять изделие, удерживая за завязки (резинки) 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!**

1. Использовать маску следует не более 2 часов.
2. Немедленно заменить маску в случае ее намокания (увлажнения).
3. Не касаться руками закрепленной маски.
4. Тщательно вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством после прикосновения к используемой маске.
5. Одноразовые маски нельзя использовать повторно.
6. Многоразовую маску необходимо стирать отдельно, после стирки прогладить горячим утюгом с двух сторон.

Врач-гигиенист  
санитарно-эпидемиологического отдела  
ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии  
Ленинского района г. Минска

Наталия Чернявская