



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЗ «МОГИЛЕВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ, ЭПИДЕМИОЛОГИИ
И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»

**Рекомендации по «социальному дистанцированию»
в период регистрации случаев инфекции COVID-19 (коронавирусной инфекции)**

Социальное дистанцирование – комплекс немедикаментозных санитарно-эпидемиологических мероприятий (действий), направленных на остановку или замедление распространения инфекционного заболевания.

Рекомендации:

1. Не выходите из дома, если в этом нет особой надобности, исключите посещение тех мест, которые не являются жизненно важными (библиотеки, музеи, кинотеатры и другие общественные места).
2. Воздержитесь от посещения занятий в кружках, спортивных клубах, тренажерных залах, даже с минимальным количеством участников.
3. Общайтесь с другими людьми дистанционно с помощью средств связи.
4. Для сокращения потребности выходить из дома можно использовать следующие меры: удаленная работа видео-звонки и конференц-связь;
5. Каждый работодатель должен следить за сохранением дистанции в 1,5–2 метра между рабочими местами сотрудников;
6. Выбирать услуги доставки – только до порога квартиры (дома, офиса);
7. Обращение за стоматологической помощью рекомендуется отложить, за исключением неотложных случаев;
8. Если Вы выходите из дома в ситуациях, когда это необходимо, сократите контакты с другими людьми и сохраняйте 1,5–2 - метровое расстояние друг от друга.

Рекомендации для людей из группы высокого риска – лиц старшего и пожилого возраста, лиц с хроническими заболеваниями в любом возрасте:

- Вам желательно вообще не выходить из дома, насколько это возможно. Не принимайте никого у себя дома, за исключением необходимости получения жизненно важных услуг.
- В случае необходимости получения медицинской помощи используйте дистанционные медицинские услуги, без посещения поликлиники.
- Если Вы старше 60 лет и нуждаетесь в осмотре медицинского работника или выписке рецепта на лекарственные средства для постоянного приема, позвоните в регистратуру, стол справок или колл-центр организации здравоохранения по месту жительства, сообщите об этом, оставьте контакты (ФИО, адрес, телефон).

Дополнительные рекомендации:

- Избегайте физических контактов, включая рукопожатия и объятия.
- Как можно чаще мойте руки.
- Постарайтесь не касаться руками лица.
- Как можно чаще проветривайте помещения.
- Проводите дезинфекцию поверхностей, особенно дверных ручек.



Правила поведения вне дома:

В каких случаях можно выходить из дома:

- Если требуется получение срочной медицинской помощи.
- Необходимость посещения места работы.
- Для приобретения товаров первой необходимости в случае невозможности их доставки курьером или родственниками (знакомыми).
- Для проведения одиночной прогулки. Пользоваться лифтом следует в одиночку.

Как вести себя после выхода из дома:

- На личном автомобиле – в салоне должен находиться один человек или члены семьи, проживающие в одном доме. Исключение – необходимость сопровождения человека в экстренной ситуации (доставка в медицинское учреждение для оказания неотложной помощи).
- Избегать общественного транспорта.
- В общественных местах соблюдать расстояние 1,5–2 м от других людей.
- Соблюдать гигиену рук и респираторный этикет.

Как вести себя на работе:

- Соблюдать расстояние 1,5–2 м между рабочими местами сотрудников.
- Как можно чаще мыть руки, обрабатывать спиртосодержащим антисептиком (гелем, салфетками).
- Стараться не касаться носа и рта, мыть руки перед и после таких прикосновений.
- Использовать, при необходимости, одноразовые бумажные платки, полотенца, салфетки.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ГРАЖДАН, НАХОДЯЩИХСЯ НА САМОИЗОЛЯЦИИ

В случае самоизоляции Вам необходимо оставаться дома в течение 14 дней и следовать следующим правилам:

- **максимально ограничить любые контакты**, в том числе с членами семьи, проживающими с Вами в одной квартире, в случае отсутствия отдельной комнаты – обеспечить расстояние не менее 1,5 – 2 м от других членов семьи; у Вас должны быть отдельные полотенца, отдельное постельное белье, отдельная посуда; при перемещении по квартире – используйте медицинскую маску, касайтесь поверхностей (дверных ручек, механизмов санитарно-технического оборудования и других) с использованием одноразовой салфетки;
- **часто и тщательно мыть руки** (не менее 20 секунд) с использованием мыла или антисептических средств на спиртовой основе;
- **проводить влажную уборку** с протиранием всех поверхностей (особенно тщательно – дверные ручки, поручни, столы, стулья, компьютерные клавиатуры и мышки, телефонные аппараты, пульты управления и др.), проветривать помещение;
- **соблюдать респираторный этикет при кашле и чихании, использовать одноразовые носовые платки или салфетки с последующей утилизацией в закрытый мусорный контейнер или пластиковый пакет;**
- **позаботиться о доставке продуктов, предметов первой необходимости, расчет целесообразно производить с использованием банковской карты, а не наличных денег;**
- **при ухудшении самочувствия** (повышении температуры тела, появлении кашля, одышки, общего недомогания) **вызвать бригаду скорой медицинской помощи по телефону 103.** Обязательно сообщить диспетчеру, если Вы прибыли (дату прибытия) из эпидемически неблагополучной страны по коронавирусной инфекции COVID-19 (или находились в контакте с пациентом с коронавирусной инфекцией).

ВНИМАНИЕ! ЭТО ВАЖНО!

При использовании медицинских масок (одноразовых) необходимо соблюдать следующие правила:

- **Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.**
- **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.**
- **Снять, удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.**
- **Выбросить снятую маску в закрывающийся контейнер для отходов.**
- **Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.**
- **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.**
- **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.**