

ОБ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ САМОИЗОЛЯЦИИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



Для того, чтобы сдерживать распространение COVID-19 на территории России, в соответствии с указом президента «Об объявлении в Российской Федерации нерабочих дней», следующая неделя с 30 марта 2020 по 3 апреля 2020 года объявлена нерабочей.

Данная мера вынужденная и связана с пандемией коронавирусной инфекцией. Соблюдая нехитрые рекомендации, вы сможете уберечь себя и своих близких от данной инфекции.



Что это значит?



- ✓ Без крайней необходимости не выходить из дома весь период самоизоляции (если Вам все же необходимо выйти из дома, соблюдайте меры по индивидуальной защите и дезинфекции (маска, одноразовые перчатки, спиртовые салфетки)!
- ✓ Приобретайте продукты и необходимые товары домашнего обихода дистанционно: онлайн или с помощью волонтеров!
- ✓ По возможности уезжайте на дачи, не воспринимайте данное время, как возможность для проведения шумных и массовых посиделок, это возможность провести время в узком семейном кругу на свежем воздухе!

Что обязательно нужно делать во время самоизоляции?



- ✓ Мыть руки водой с мылом или обрабатывать кожными антисептиками - перед приемом пищи, перед контактом со слизистыми оболочками глаз, рта, носа, после посещения туалета!
- ✓ Регулярно проветривать помещение и проводить влажную уборку с применением средств бытовой химии с моющим или моюще-дезинфицирующим эффектом!

Берегите своих родных и близких старшего поколения!



- ✓ Постарайтесь убедить своих родных и близких старшего поколения побережись и не выходить из дома (люди, возраст которых превышает 65 лет, находятся в особой группе риска)!
- ✓ Необходимо отложить посещение мест массового скопления людей! Такие организации, как банки, отделения почты, МФЦ, органы соцзащиты в период с 30 марта 2020 по 3 апреля 2020 года будут работать в режиме, аналогичном режиму новогодних праздников.
- ✓ Обеспечьте всем необходимым своих родных и близких старшего поколения. Если у Вас нет такой возможности, Вы можете обратиться в «Общероссийский народный фронт» за помощью волонтеров!

www.onf.ru или по телефону круглосуточной горячей линии: **8 (800) 200-34-11**

Как поддерживать связь с родными и близкими?



- ✓ Вы можете общаться со своими друзьями и родственниками с помощью видео и аудио связи, по интернету, главное не выходить из дома до тех пор, пока не закончится самоизоляция!

Что делать, если появились первые симптомы заболевания?



- ✓ Если вы заметили у себя первые симптомы COVID-19 необходимо сразу же сообщить об этом в поликлинику или по телефонам: **03, 103** или **112!**