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

Социальное дистанцирование – комплекс немедикаментозных санитарно – эпиднмиологических 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, тренажёрных 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: удалённая работа, видео – звонки, 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 о 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 приёма, позвоните в регистратуру, стол справок или колл-центр организации здравоохранения по месту жительства, сообщите об этом, оставьте контакты «Ф.И.О, 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 автобусе – 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.

- Соблюдайте 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.

 **КОРОНАВИРУС COYID – 19**

**Это возбудитель вирусной инфекции, который вызывает выраженную интоксикацию организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.**

 **ОТЛИЧИЯ КОРОНАВИРУСА COYID – 19 ОТ ОСТАЛЬНЫХ ВИРУСОВ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Восприимчивость к COYID – 19 не такая высокая, как к вирусу гриппа или ОРВИ** | **COYID – 19 вызывает более тяжёлые последствия** | **В отличие от COYID – 19, сезонный грипп сдерживать невозможно** |

**СИМПТОМЫ**

**1. повышение температуры**

**2. головные боли с тошнотой и общей слабостью**

**3. сухой кашель**

**4. боль в горле**

**5. ощущение сдавленности в груди**

**6. одышка**

**7. тахикардия**

**8. диарея**

**РЕКОМЕНДАЦИИ В СВЯЗИ СО ВСПЫШКОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COYID – 19**

**1. избегать тесных контактов с людьми с симптомами ОРИ**

**2. мыть руки с жидким мылом и водой не менее 20 секунд**

**3. использовать антисептические средства на спиртовой основе**

**4. проводить гигиену рук, особенно перед касанием рта, носа или глаз, а также после контакта с поручнями, дверными ручками**

**5. при чихании или кашле прикрывать рот и нос бумажной салфеткой**

**6. использовать маску при посещении людных мест, менять её каждые 2 часа**

**7. пить больше жидкости**

**8. регулярно проветривать и увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь.**

**РЕДОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

 **COYID – 19**

**1. Не выходите из дома и не встречайтесь с другими людьми без жизненно важной необходимости.**

**2. Отложите посещения организаций здравоохранения, если это не требует неотложных лечебных мер.**

**3. Не приглашайте к себе гостей и не ходите в гости сами (включая членов семьи0.**

**4. Не посещайте места массового скопления людей (общественный транспорт, крупные торговые центры, поликлиники, аптеки, выставки, театры, клубы по интересам и т.д).**

**5. Избегайте контакта с людьми, у которых есть признаки респираторного заболевания (кашель, насморк).**

 **Находитесь от них на расстоянии 1,5 – 2 метра.**

**6. Как можно чаще мойте руки водой с мылом (не менее 20 секунд), используйте для обработки рук антисептик.**

**7. проводите влажную уборку с протиранием всех поверхностей (особенно тщательно – дверные ручки, поручни, столы, стулья, компьютерные клавиатуры и мышки, телефонные аппараты, пульты управления и др). проветривайте помещение.**