ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ГРАЖДАН,

НАХОДЯЩИХСЯ НА САМОИЗОЛЯЦИИ

**Режим самоизоляции необходимо соблюдать для собственной безопасности и безопасности окружающих людей в течение 14 дней.**

В случае самоизоляции **Вам необходимо**:

**не покидать** места проживания (пребывания), в том числе не посещать места работы (учебы), объекты торговли и общественного питания, спортивные, выставочные и концертные залы, кинотеатры, вокзалы и другие места массового пребывания людей, за исключением следующих случаев крайней необходимости:

посещение ближайших продовольственного магазина или аптеки для приобретения необходимых товаров;

вынос бытовых отходов в ближайшее место сбора отходов;

при выходе из жилого помещения в случаях крайней необходимости, указанных выше, использовать маску и перчатки, не допускать контактов с другими лицами;

уведомить нанимателя о причине отсутствия на работе;

исключать пользование услугами, предполагающими контакты с другими лицами, кроме случаев, когда такие услуги требуются для обеспечения безопасности жизнедеятельности.»;

пользоваться услугами Интернет-магазинов для приобретения товаров, исключая непосредственный контакт с лицами, доставившими товары;

**при совместном проживании с иными лицами**:

обеспечить пребывание в изолированной жилой комнате, позволяющей исключить либо максимально ограничить любые контакты с лицами, не находящимися в самоизоляции, в том числе с лицами старше 65 лет, лицами с хроническими заболеваниями сердца, легких, сахарным диабетом и другими заболеваниями;

**в случае отсутствия условий для пребывания в изолированной жилой комнате:**

обеспечить дистанцию не менее 1,5 м от других лиц;

использовать медицинскую маску, отдельное постельное белье, отдельные полотенца, отдельную посуду;

касаться поверхностей дверных ручек, механизмов санитарно-технического оборудования и других предметов с использованием одноразовой салфетки;

**выполнять следующие гигиенические мероприятия:**

тщательно мыть руки с мылом не менее 20 секунд либо использовать антисептик для обработки рук;

регулярно проветривать помещение и проводить влажную уборку, осуществлять обработку дверных ручек, предметов мебели, телефонных аппаратов, пультов дистанционного управления, компьютерных клавиатур, мышек и других устройств, санитарно-технического оборудования;

использовать одноразовые носовые платки или салфетки с последующей утилизацией в закрытый мусорный контейнер или пластиковый пакет;

в случае ухудшения состояния здоровья (повышение температуры тела 370С и выше, появление кашля, одышки) обратиться в скорую медицинскую помощь по телефону 103 или SMS-сообщением, сообщив при этом о своем пребывании в странах, в которых регистрируются случаи инфекции COVID-19, и о нахождении в самоизоляции.

***ВАЖНО!***

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

1. Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.

2. 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.

3. В конце придать нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.

4. Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) 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.

Использовать маску следует не более двух часов.

Немедленно заменить маску в случае ее намокания (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования.

Не касаться руками закрепленной маски.

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.