**ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИ**

С целью недопущения распространения инфекции вводятся различные ограничительные мероприятия, являющиеся одной из действенных мер для прерывания эпидемического процесса.

Если Вы **вернулись из страны, неблагополучной по заболеваемости новой коронавирусной инфекцией** COVID-19, Вы попадаете в группу риска по заболеваемости данной инфекцией.

По приезду/прилету домой необходимо оповестить территориальную поликлинику по телефону контакт-центра или регистратуры.

Определиться с работодателем о возможности удаленной работы или очередного/внеочередного отпуска сроком на 14 дней от дня пересечения границы страны, с COVID-19 для организации **самоизоляции на дому**.

Вопрос об изоляции на дому организуется с выдачей листка нетрудоспособности медицинской организацией, к которой Вы **прикреплены** для медицинского обслуживания

**Мероприятия в периоде самоизоляции:**

- по возможности обеспечить пребывание в отдельной комнате от остальных членов семьи;

- замерять температуру тела 2 раза в день;

- следует соблюдать правила личной гигиены - мыть руки с мылом в течение 20 секунд, вытирать руки одноразовыми бумажными полотенцами;

- при чихании и кашле рот и нос необходимо прикрывать либо одноразовой салфеткой, либо локтем, чтобы избежать распространения вируса;

- после чихания и кашля обязательно вымыть руки с мылом;

- при возникновении заложенности носа, кашля, чихания, затруднения дыхания, подъема температуры тела выше 38 градусов вызвать по телефону контакт-центра или регистратуры участкового врача-терапевта на дом;

- при нарастании симптомов, ухудшении состояния здоровья – вызвать бригаду скорой медицинской помощи по телефону 03 или 103;

- во всех случаях обращения за медицинской помощью информировать медицинских работников о пребывании в стране, неблагополучной по заболеваемости новой коронавирусной инфекцией COVID-19, четко указывать дату пересечения границы страны пребывания.

Если Вы проживаете один, необходимо позаботиться о создании запаса лекарственных препаратов при наличии хронических заболеваний, аптечки первой помощи. Иметь запас питьевой воды, желательно бутилированной, продуктов питания. Сделать заказ продуктов питания на 14 дней. Или обратится в Центр социального обслуживания населения для решения вопроса о доствке продуктов на дом. При необходимости иметь доступ к интернету, чтобы организовать удаленный доступ к работе.

Если Вы проживаете с детьми, их желательно отправить к родственникам на весь период изоляции.

Вам не рекомендуется находиться в одной комнате с беременными, лицами старше 60 лет, больными с хроническими заболевания легких, сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом, иммунодефицитными состояниями, с онкологическими заболеваниями, получающим химиотерапию.

В случае если это невозможно, в доме/квартире должны приниматься повышенные меры защиты и гигиены:

- для изолированного человека необходимо выделить отдельные столовые принадлежности, столовую посуду, полотенца и постельное белье.

- в период изоляции человек не должен ни с кем контактировать. Возможно общение по телефону, скайпу и т.д.

- во время самоизоляции необходимо систематически проветривать помещение, проводить текущую дезинфекцию не реже двух раз в день с применением дезинфицирующих препаратов. Правильно подобрать необходимый дезинфицирующий препарат и противовирусный режим дезинфекции поможет медицинский работник участковой поликлиники.

- при проведении текущей дезинфекции необходимо особенно тщательно обрабатывать: столовую посуду и принадлежности; столы; выключатели; пульты дистанционного управления; ручки дверей и шкафов; перила; ручки водопроводных кранов; санитарную технику.

- телефоны, клавиатура, компьютерная мышка, поверхность рабочего стола должны дважды в день протираться дезинфицирующими салфетками, предназначенными для обработки оргтехники.

- стирка одежды/постельного белья в период изоляции проводится в обычном режиме, желательно в другой день отдельно от одежды/постельного белья остальных членов семьи.

- во время изоляции нельзя выходить из дому. Нарушение условий карантина является уголовным правонарушением.

В Нефтекамской ЦРБ имеются тест-системы для проведения исследований на наличие вируса новой коронавирусной инфекции COVID-19 (в т.ч. и для обследования населения нашего района), решение об обследовании принимает участковый врач.

**Телефон горячей линии** МЗ РБ – 8-3472180053,

**скорой медицинской помощи**: 8 (34779) 42103 (с.Калтаы), 8 (34779) 30703 (с. Краснохолмский)

**Колл-центр для записи на прием к врачу**: 1301 с сотового телефона, с стационарного телефона - 88003471301, тел. 8 (34779) 4-20-80 (отв. лицо по вопросам коронавирусной инфекции);

**Центр социального обслуживания населения**: 8 (34779) 4-17-76, 4-15-43.

Р. Гимранов.