

## Рекомендации

### по обязательному соблюдению режима изоляции по месту фактического пребывания в связи с угрозой завоза и распространения новой коронавирусной инфекции и санитарно-эпидемиологического режима

Строгое соблюдение режима самоизоляции по месту фактического пребывания на установленный срок (14 календарных дней от момента прибытия на территорию Орловской области с территории иных субъектов Российской Федерации), при возвращении из зарубежных стран, а также из других регионов РФ, неблагополучных по новой коронавирусной инфекции (COVID-19) (14 календарных дней со дня прибытия на территорию Российской Федерации в соответствии с условиями, определенными согласно соответствующим постановлениям Главного государственного санитарного врача Российской Федерации), с исключением контакта с членами своей семьи или другими лицами;

При невозможности обеспечения режима самоизоляции по месту фактического пребывания при возвращении из зарубежных стран, а также из других регионов РФ неблагополучных по новой коронавирусной инфекции (COVID-19) необходимо обратиться в поликлинику по месту фактического пребывания (дистанционно) для организации изоляции в условиях обсерватора;

Рекомендуется не покидать место фактического пребывания на весь период самоизоляции за исключением случаев прямой угрозы жизни и здоровью, а также обеспечения первоочередных потребностей жизнедеятельности (обращаем особое внимание на исключение контакта с лицами старше 65 лет, беременными, детьми лицами, страдающими хроническими соматическими заболеваниями);

При передвижении по территории города Орла и Орловской области необходимо использовать средства индивидуальной защиты и соблюдать нормы санитарно-эпидемиологической безопасности;

При передвижении следует соблюдать дистанцию до других граждан не менее метра, в том числе в общественных местах и общественном транспорте;

Соблюдать санитарно-эпидемиологический режим, а именно: часто мыть руки с мылом, не трогать грязными руками лицо, рот, нос и глаза. При кашле и чихе прикрывать рот и нос одноразовыми бумажными салфетками и выбрасывать их сразу после использования. Пользуйтесь влажными antibakterialными салфетками (протирайте ими сумки, телефоны, книги и другие предметы). Регулярно проветривать помещение и проводить влажную уборку с применением средств бытовой химии с моющим или дезинфицирующим эффектом. Бытовой мусор нужно упаковывать в двойные прочные мусорные пакеты, плотно закрывать и выставить за пределы квартиры. Утилизировать этот мусор можно попросить друзей, знакомых или волонтеров. Использовать бесконтактные способы оплаты (банковские карты, мобильные устройства) при расчете за приобретаемые товары, оплате проезда на транспорте, оплате жилищно-коммунальных услуг.

Следите за состоянием своего здоровья: дважды в сутки измеряйте температуру тела и фиксируйте данные. При появлении первых признаков заболевания (повышение температуры тела, кашель, затрудненное дыхание и т.д.) позвоните в службу Скорой помощи 103 (112) или в поликлинику, не допускайте самолечения.

По возникающим вопросам вы можете обратиться по «горячей линии» Департамент здравоохранения Орловской области 43-53-25, 44-23-05, Управления Роспотребнадзора по Орловской области 42-91-82.