

# ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

## ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

### Как правильно носить маску?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску — непринципиально.

**Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:**

- обычную медицинскую маску необходимо менять каждые 2 часа
- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит. Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

### Что делать в случае заболевания ОРВИ?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Какие осложнения могут быть у коронавирусной инфекции?

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

Что делать, если в семье кто-то заболел ОРВИ?

— Вызовите врача.

— Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

— Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

— Часто проветривайте помещение. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

— Часто мойте руки с мылом.

— Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.). Ухаживать за больным должен только один член семьи.

## Почему необходимо находиться на карантине?

Если вы вернулись из-за границы или контактировали с заболевшим, нужно соблюдать карантин у себя дома 14 дней. Это нужно для того, чтобы не распространять инфекцию.

Если вы находились за границей вместе с друзьями или с семьей, можно соблюдать совместный карантин 14 дней в одном помещении или квартире.

**Организована работа телефонов «ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ» для граждан Самарской области, вернувшихся с территорий, где зарегистрированы случаи новой коронавирусной инфекции.**

**Бесплатный круглосуточный номер 8 800 30 22 163**

• Номера телефонов в **рабочие дни**:

г. Самара и область – **8 (846) 307-77-78, 8 (846) 307-77-77**

г. Тольятти – **8 (8482) 98-88-87**

г. Сызрань – **8 (8464) 90-00-01**

г. Новокуйбышевск – **8 (8463) 59-59-58**

• Дежурный номер в **выходные дни**: **8 (846) 225-70-82**

## Почему карантин длится 14 дней?

Если человек заражается, то в течение 14 дней появляются симптомы болезни: повышение температуры, сухой кашель, затруднение дыхания, боли в мышцах,

утомляемость. В эти 14 дней можно заразить других людей, поэтому важно изолироваться на все 14 дней.

## **Что означает находиться дома на карантине?**

Главное условие – не выходить из дома все 14 дней, даже для покупки продуктов и лекарств, получения посылок, оплаты коммунальных услуг, выноса мусора.

Очень важно ограничить контакты с членами своей семьи и другими людьми. Если все же происходит контакт с другими людьми, необходимо надевать медицинскую маску или респиратор.

Во время карантина обязательно нужно:

мыть руки водой с мылом 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.

Покупать продукты и товары нужно через интернет или с помощью волонтеров.

Бытовой мусор нужно упаковать в двойные прочные мусорные пакеты, плотно закрыть и выставить за пределы квартиры. Утилизировать этот мусор можно попросить друзей, знакомых или волонтеров.

Если вы живете в квартире или в доме с другими людьми, по возможности находитесь в отдельной комнате. Пользуйтесь отдельной посудой, бельем и полотенцами.

## **Как поддерживать связь с родными и друзьями во время карантина?**

Вы можете общаться с родственниками и друзьями по телефону или с помощью любых других средств связи.

## **Что делать при появлении признаков заболевания?**

**Не паникуйте, сохраняйте спокойствие и сразу же сообщите об этом в поликлинику, не выходя из дома.**

## **Как получить больничный на период карантина?**

Пока вы находитесь на домашнем карантине, вам открывают больничный на 14 дней. Чтобы получить больничный, не нужно приходить в поликлинику, его можно заказать по телефону и получить доставкой на дом.

## **Как проводится медицинское наблюдение во время карантина?**

За всеми, кто находится на карантине, ведут медицинское наблюдение. На 10-е сутки карантина врачи берут мазок из носа или горла.

## **Как понять, что карантин закончился?**

Карантин на дому заканчивается после 14 дней изоляции, если нет признаков заболевания и в мазке из носа или горла нет вируса.

Помните, что, соблюдая карантин, вы заботитесь о близких и окружающих, а также помогаете остановить эпидемию в стране!

## **!Ответственность за нарушение режима карантина!**

Коронавирусная инфекция входит в перечень заболеваний, представляющих опасность для окружающих (Постановление Правительства РФ от 31.01.2020 № 66). Нарушение карантина может стать основанием для судебного иска, решения о принудительном помещении под карантин и других видов ответственности.