**Об основных принципах карантина в домашних условиях**

Как известно, коронавирусная инфекция передается воздушно-капельным, а также контактным путем. Для того чтобы COVID-19 не распространялся дальше, гражданам, у которых был контакт с больными или тем, кто вернулся из путешествия или был в командировке, необходимо сообщить о своем возвращении по телефону **горячей линии 8-800-234-35-22** и соблюдать карантин у себя дома 14 дней. Если вы находились в странах неблагополучных по COVID-19 вместе с друзьями или семьей, можно соблюдать совместный двухнедельный карантин в одном помещении или квартире.

**Что это значит?**

- Не выходить из дома весь период карантина, даже для того что бы получить посылку, купить продукты или выбросить мусор;

- по возможности находится в отдельной комнате;

- пользоваться отдельной посудой, индивидуальными средствами гигиены, бельем и полотенцами;

- приобретать продукты и необходимые товары домашнего обихода дистанционно онлайн или с помощью волонтеров;

- исключить контакты с членами своей семьи или другими лицами;

- использовать средства индивидуальной защиты и дезинфицирующие средства (маска, спиртовые салфетки).

**Почему именно 14 дней?**

Две недели карантина по продолжительности соответствуют инкубационному периоду коронавирусной инфекции – времени, когда болезнь может проявить первые симптомы.

**Что обязательно нужно делать во время карантина?**

- мыть руки водой с мылом или обрабатывать кожными антисептиками - 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 с моющим или моюще-дезинфицирующим эффектом.

**Что делать с мусором?**

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.

**Как поддерживать связь с друзьями и родными?**

Вы можете общаться со своими друзьями и родственниками с помощью видео и аудио связи, по интернету, главное не выходить из дома до тех пор, пока не закончится карантин.

**Что делать, если появились первые симптомы заболевания?**

Если вы заметили у себя первые симптомы COVID-19 необходимо сразу же сообщить об этом в поликлинику.

**Кто наблюдает за теми, кто находится на карантине? У них берут анализы на коронавирус?**

Для контроля за нахождением на карантине могут использоваться электронные и технические средства контроля.

За всеми, кто находится на карантине, ведут медицинское наблюдение на дому и обязательно ежедневно измеряют температуру. На 10 сутки карантина, врачи производят отбор материала для исследования на COVID-19 (мазок из носа или ротоглотки).

**Как получить больничный на период карантина?**

Пока вы находитесь в режиме карантина дома, вам открывают лист нетрудоспособности на две недели. Чтобы получить больничный не нужно приходить в поликлинику, его можно заказать по телефону и его доставят на дом.

**Что будет с теми, кто не соблюдал или нарушил карантин?**

При нарушении режима карантина, человек помещается в инфекционный стационар.

**Как понять, что карантин закончился?**

Карантин на дому завершается после 14 дней изоляции, если отсутствуют признаки заболевания, а также на основании отрицательного результата лабораторных исследований материала, взятого на 10 день карантина.

**ГОРЯЧИЕ ЛИНИИ ПО НЕДОПУЩЕНИЮ РАСПРОСТРАНЕНИЯ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ:   
  
8-904-492-92-30 – УПРАВЛЕНИЕ РОСПОТРЕБНАДЗОРА ПО ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ;**

**8 (3452) 68-45-65, 8-800-250-30-91, 8-800-234-35-22 (для граждан, которые вернулись из зарубежных поездок) – ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ (звонок бесплатный).  
  
В Тюмени работает ШТАБ ВОЛОНТЕРОВ ДЛЯ ПОМОЩИ ПОЖИЛЫМ И МАЛОМОБИЛЬНЫМ ГРАЖДАНАМ. По телефонам горячих линий можно оставить заявку на приобретение продуктов и медикаментов, помощь по дому.**