

## ПАМ'ЯТКА ПРО САМОІЗОЛЯЦІЮ

Самоізоляція – утримання від контакту з іншими для того, щоб зменшити ризик інфікування. Самоізоляція виключає будь-які ситуації, коли Ви тісно контактуєте з іншими людьми (наприклад близький контакт віч-на-віч на відстані менше, ніж 2 метри, або тривалістю понад 15 хвилин).

Виключення є лише звернення за медичною допомогою (тільки після консультації телефоном).

Самоізоляція потрібна, в першу чергу, якщо:

- ви очікуєте результатів тесту на новий коронавірус COVID – 19;
- якщо Ви близько контактували з особами, що захворіли на COVID –19;
- якщо Ви нещодавно повернулись із провінції Хубей Китайської Народної Республіки, Ірану, Північної Кореї окремих регіонів Італії (Ломбардія, П'ємонт та Венето) або з інших країн про які повідомляється на сайті Міністерства охорони здоров'я України – навіть якщо у Вас відсутні симптоми;
- якщо Ви нещодавно повернулись із Китаю (окрім провінції Хубей), Таїланду, Японії, Південної Кореї, Сингапуру, Малайзії, Тайваню та відчуваєте кашель, ускладнення дихання та/або підвищення температури.

Якщо Вам було рекомендовано або Ви прийняли рішення про самоізоляцію, вона повинна тривати не менше, ніж 14 днів з дати настання випадку, який став причиною самоізоляції (подорож, контакт з хворим тощо).

Спробуйте спланувати час самоізоляції так, щоб у Вас не виникало необхідності виходити з дому чи приймати відвідувачів та гостей.

Збережіть контакти Вашого лікаря, та попередньо повідомте його про причини рішення про самоізоляцію, а також оберіть контактну особу кола Ваших друзів або родичів, до кого Ви будете звертатись в першу чергу за допомогою.

Якщо Ви проживаєте з сім'єю, потрібно ізолюватись в окремій кімнаті, яка добре провітрюється. Якщо є можливість користуватись окремою ванною кімнатою та/або туалетом, а також готувати їжу та харчуватись окремо – зробіть це.

Не забувайте про загальну гігієну, регулярне миття рук із милом, прибирання, в тому числі вологе прибирання поверхонь, гігієну кашлю, використовуйте одноразові серветки та хустинки. Під час необхідних контактів із людьми завжди одягайте медичну маску та викидайте її після використання або забруднення.

Якщо у Вас є домашні улюбленці, ізолюйте себе від них також, або хоча б максимально мінімізуйте контакт з ними.

Спробуйте мінімізувати походи в магазин. Якщо є можливість, попросіть друзів або родичів доставляти Вам продукти харчування та необхідні покупки до вхідних дверей або користуйтеся послугами доставки з дистанційною оплатою.

Якщо у Вас виникла гостра необхідність покинути місце самоізоляції – одягайте маску та мінімізуйте контакти із людьми. Користуйтеся антисептиком для рук та дотримуйтесь гігієни кашлю.

Якщо під час самоізоляції у Вас з'явилися симптоми (кашель, ускладнене дихання, підвищена температура, діарея) – негайно зверніться за медичною допомогою та повідомте про свою історію подорожей та можливі контакти з особами, хворими на гострі вірусні захворювання.