

## **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ САМОИЗОЛЯЦИИ – 14 ДНЕЙ!**

В целях недопущения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Пермского края граждане, приехавшие из-за границы, **ДОЛЖНЫ ИЗОЛИРОВАТЬСЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**. Сообщить о своем прибытии по телефону «ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ» **8 (342) 258-07-87**.

### **Почему необходимо изолироваться?**

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.

### **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 самоизоляции?**

**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.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ:**

- 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 для лиц старше 65 лет с помощью волонтеров (ОРГАНИЗОВАНА «ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» по приему обращений **ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**. Телефон «горячей линии» **8-800-200-34-11**).

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.

Обращаем Ваше внимание, что уклоняясь от соблюдения карантинных мер вы подвергаете риску здоровье и жизнь окружающих вас людей.

Напоминаем, что несоблюдение постановления главного санитарного врача Российской Федерации влечет за собой административную ответственность согласно ст. 6.3 кодекса РФ об административных правонарушениях.

При нарушении санитарно-эпидемиологических правил, которое повлекло массовое заболевание или смерть человека, виновные несут уголовную ответственность по ст.236 Уголовного Кодекса РФ.

Контроль за соблюдением всех ограничений и запретов, которые включены в понятие Самоизоляция, возложен на участковых уполномоченных полиции.