**Правила поведения в условиях самоизоляции**

В связи с продолжающимися ограничительными мероприятиями по распространению коронавирусной инфекции и в соответствии с письмом ФС в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 15.03.20 № 02/4162-2020-27 «О дополнительных мерах по организации СКК и медицинского наблюдения» еще раз обращаем ваше внимание о правильном поведении населения в период нахождения в условиях самоизоляции.

**Основные принципы самоизоляции:**

Под самоизоляцией подразумевается изоляция лиц, прибывших из неблагополучных по COVID-19 стран ( в настоящее время из-за рубежа), в изолированной квартире с исключением контакта с членами своей семьи или другими лицами. При этом, изолируемый должен находиться в помещении, где проживает как собственник, наниматель или на других законных основаниях. Изолируемый не ограничен в своих правах на территории своего жилья, однако покидать его не имеет право.

Лицам, прибывшим в Тамбовскую область с территории иностранных государств незамедлительно сообщать о своем возвращении в Российскую Федерацию, месте, датах пребывания, контактную информацию, включая сведения о месте регистрации и месте фактического пребывания, по единому номеру «112» или по телефону горячей линии:

— территориального органа Роспотребнадзора — +7 (4752) 48 03 82, с понедельника по пятницу с 9.00 до 17.00;

— ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тамбовской области» — +7 (4752) 72 85 73 или +7 (4752) 72 03 19 с понедельника по пятницу с 10-00 до 13-00 и с 14-00 до 15-30;

— управление здравоохранения области по номеру — +7 (4752) 45 45 86

для дальнейшей передачи информации в территориальную медицинскую организацию, которой устанавливается медицинское наблюдение за пребывшим.

Режим самоизоляции сроком на 14 дней, с момента пересечения границы Российской Федерации.

При невозможности обеспечения изоляции в домашних условиях, а также для лиц, не имеющих постоянного места жительства на территории РФ, предусматривается изоляция в специально развернутых обсерваторах.

**Лицам, находящимся в изоляции:**

— запрещается выходить из помещения, даже на непродолжительный срок (покупка продуктов, предметов первой необходимости, вынос мусора, отправка или получение почты и др.). Бытовой мусор образующийся в месте изоляции, упаковывается в двойные прочные мусорные пакеты, плотно закрывается и выставляется за пределы квартиры, по предварительному звонку лицам, которые его будут утилизировать(выносить).

— необходимо соблюдать режим проветривания, правила гигиены (мыть руки водой с мылом или обрабатывать кожными антисептиками — перед приемом пищи, перед контактом со слизистыми глаз, рта, носа, после посещения туалета и др.), регулярно проводить влажную уборку с применением средств бытовой химии с моющим или моющее — дезинфицирующим эффектом.

Изолируемый имеет право покидать место изоляции в следующих случаях:

— при возникновении ЧС техногенного или природного характера;

— в случае возникновения угрозы жизни или здоровью изолированного лица;

— при появлении первых симптомов заболевания COVID-19 (изолируемый ставит в известность медицинскую организацию, осуществляющую медицинское наблюдение за изолируемым, по номеру телефона, который сообщается ему заблаговременно, после чего, изолируемого переводят в инфекционный госпиталь).

За изолируемым устанавливают медицинское наблюдение на дому с обязательной ежедневной термометрией, осуществляемой медицинскими работниками с обязательным соблюдением мер биологической безопасности при контакте с изолируемым ( врачи поликлинической сети). На 10 сутки изоляции, сотрудниками медицинской организации, производится отбор материала для исследования на COVID-19.

На все время нахождения в режиме изоляции на дому, открывается двухнедельный лист нетрудоспособности( без посещения лечебного учреждения).

Контроль за соблюдением изолированным всех ограничений и запретов возлагается на участковых уполномоченных полиции. Участковые уполномоченных полиции осуществляют надлежащий надзор, разъясняют условия изоляции на дому и последствия нарушения режима.

При нарушении режима изоляции лицо, подлежащее изоляции, помещается в изолятор. Самоизоляция завершается после 14- дневного срока изоляции на дому, в случае отсутствия признаков заболевания, на основании отрицательного результата лабораторных исследований материала, взятого на 10 день изоляции.

**Для обеспечения безопасного пребывания в квартире, доме, иных помещениях лиц, находящихся на самоизоляции необходимо:**

— проводить влажную уборку не менее 2 раз в день с применением обычных средств, предназначенных для уборки помещений. Особое внимание следует уделить туалету, ванной, кухне. При проведении уборки необходимо соблюдать следующую последовательность: жилая комната- кухня — ванная- туалет. Салфетки, тряпки после уборки следует тщательно промыть в моющем средстве и высушить. Если есть возможность, следует использовать одноразовые салфетки, тряпки, ветошь;

— протирать дезинфицирующим раствором 1 раз, в конце дня, поверхности, к которым прикасаются чаще всего — дверные ручки, краны, столы, спинки стульев и т.д.;

— кухонную посуду, утварь вымыть с использованием обычных моющих средств, после чего ополоснуть кипятком и высушить, разместив таким образом, чтобы вода свободно стекала с вымытых предметов. При использовании посудомоечной машины дополнительная обработка посуды не требуется;

— обработать кожным антисептиком руки после проведения уборки;

— обработать дезинфекционным средством, кожным антисептиком поверхности пакетов, другой упаковки в случае, если они были доставлены лицу, находящемуся на самоизоляции, после чего обработать руки кожным антисептиком;

— проводить проветривание всех помещений- постоянное или периодическое, в зависимости от погодных условий.

Стирку белья следует проводить в обычном режиме, при температуре воды 60◦ С.

Для проведения дезинфекции следует использовать дезинфекционные средства, предназначенные для обеззараживания поверхностей в соответствии с инструкцией по применению.

При отсутствии дезинфекционных средств можно использовать отбеливатели для белья — хлорные и кислородные. На этикетки отбеливателей есть указание как приготовить раствор отбеливателя для дезинфекции.

Проведение дезинфекции следует проводить в перчатках. Продезинфицированные поверхности через 5-10 минут нужно протереть салфеткой, смоченной чистой водой.

При отсутствии кожного антисептика нужно мыть руки водой с мылом, тщательно намыливая все руки в течении 15-20 секунд, а затем смывая теплой водой.

После завершения периода домашней изоляции режим уборки и дезинфекции можно продолжить, сократив их периодичность.