О поведении граждан в условиях самоизоляции и карантина при распространении коронавирусной инфекции

Всем гражданам на территории Ленинградской области

1. При передвижении необходимо иметь удостоверение личности и документ, подтверждающий место проживания (книжка садовода, свидетельство о праве собственности на жилой дом и т.д.).

Передвижение несовершеннолетних допускается только в сопровождении родителей или иных законных представителей,

(Постановление Правительства Ленинградской области от 03.04.2020 N 171)

2. Необходимо соблюдать дистанцию до других граждан не менее 1 метра, в том числе в общественных местах и общественном транспорте, за исключением случаев оказания услуг по перевозке пассажиров и багажа легковым такси.

(Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.03,2020 №9)

3. Запрещено посещение территорий общественных кладбищ, расположенных на территории Всеволожского муниципального района Ленинградской области, Гатчинского муниципального района Ленинградской области, Ломоносовского муниципального района Ленинградской области, а также на территориях городского поселка Рощи но, поселка Гончарово, поселка Перово, поселка Первомайское Выборгского района Ленинградской области, за исключением осуществления погребения усопших.

(Постановление Правительства Ленинградской области от 10.04.2020 №192)

4. Рекомендовано ограничить поездки, в том числе в целях туризма и отдыха.

(Постановление Правительства Ленинградской области от 03.04.2020 N 171)

5. Рекомендовано воздержаться от посещения религиозных объектов, а также иных мест и объектов, специально предназначенных для богослужений, молитвенных и религиозных собраний, религиозного почитания (паломничества).

(Постановление Правительства Ленинградской области от 03.04.2020 N 171)

6. Рекомендовано исключить массовое использование дворовых территорий, детских и спортивных площадок (кроме одиночных прогулок и одиночных занятий спортом).

7. Рекомендовано воздерживаться от непосредственного общения с другими людьми, за исключением совместно проживающих членов семей.

8. Выгул собак осуществлять в специально отведенных для этого местах. Исключить коллективный выгул животных.

Рекомендации Роспотребнадзора:

Правило 1. Часто мойте руки с мылом

Чистите и дезинфицируйте поверхности, гаджеты и пр., используя бытовые моющие средства. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Правило 2. Соблюдайте расстояние и этикет.

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно - капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

Правило 3. Ведите здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

Правило 4. Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски.

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Правило 5. Что делать в случае наличия симптомов простудного заболевания, а также заболевания гриппом, коронавирусной инфекцией?

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

Каковы симптомы гриппа\коронавирусной инфекции?

Высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость,

заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

Что делать если в семье кто-то заболел гришшм/коронавирусной инфекцией?

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.

Коротко:

5 шагов для приближения окончания карантинных мероприятий:

- оставаться дома;
- поддерживать в доме чистоту, используя дезинфицирующие средства;
- общаться е родственниками, используя средства современной связи и коммуникации;
- в случае крайней необходимости, при выходе из дома обязательно использовать маску, закрывающую дыхательные пути;
- соблюдать дистанцию с окружающими людьми 1,5-2 метра, мыть руки с мылом и применять антисептические средства, **соблюдать все рекомендации Роспотребнадзора.**

Лицам, прибывшим на территорию Российской Федерации

1. Незамедлительно сообщать о своем возвращении в Российскую Федерацию, месте, датах пребывания за рубежом, контактную информацию, включая сведения о месте регистрации и месте фактического пребывания, на горячую линию, организованную в субъекте Российской Федерации.
2. В случае появления любого ухудшения состояния здоровья незамедлительно обращаться за медицинской помощью на дому, без посещения медицинских организаций и сообщать данные о своем прибытии на территорию Российской Федерации,
3. Выполнять требования по изоляции в домашних условиях (нахождению в изолированном помещении, позволяющем исключить контакты с членами семьи и иными лицами, не подвергнутыми изоляции) сроком на 14 календарных дней со дня прибытия на территорию Российской Федерации.

(Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 18.03.2020 N 7 "Об обеспечении режима изоляции в целях предотвращения распространения COVID-2019")

Гражданам, находящимся в группе риска

Гражданам в возрасте 65 лет и старше, а также страдающим хроническими заболеваниями, входящими в перечень заболеваний[1], необходимо соблюдать **режим самоизоляции, то есть не покидать места проживания (пребывания),**

за исключением случаев:

- обращения за экстренной (неотложной) медицинской помощью и случаев иной прямой угрозы жизни и здоровью, случаев следования к месту (от места) осуществления деятельности (в том числе работы), которая не приостановлена, осуществления деятельности, связанной с передвижением по территории муниципального района, городского округа, населенного пункта, если такое передвижение непосредственно связано с осуществлением деятельности, которая не приостановлена (в том числе оказанием транспортных услуг и услуг доставки),
- следования к ***ближайшему*** месту приобретения товаров, работ, услуг, реализация которых не ограничена.
- выгула домашних животных на расстоянии, ***не превышающем 100 метров*** от места проживания (пребывания),
- выноса отходов до ***ближайшего*** места накопления отходов.

Режим самоизоляции осуществляется по месту проживания, в том числе в жилых и садовых домах.

(Постановление Правительства Ленинградской области от 03.04.2020 № 171)

При выявлении случаев заражения новой коронавирусной инфекцией СОУЮ-19 в населенном пункте Ленинградской области передвижение граждан ограничивается границами указанного населенного пункта, за исключением передвижения к месту работы, командирования и по показаниям здоровья. Лица, находящиеся на данной территории, обязаны соблюдать режим самоизоляции в соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача по Ленинградской области.