

# **Пам'ятка про самоізоляцію**

## **Що означає самоізоляція**

Самоізоляція – це, в першу чергу, утримання від контакту з іншими людьми, 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, а виключенням є лише звернення за медичною допомогою (тільки після консультації телефоном)).

Якщо ви не впевнені, чи потребуєте ви самоізоляції, або не знаєте до кого звернутися, будь ласка, зателефонуйте до свого сімейного лікаря

## **Для кого потрібна самоізоляція**

Самоізоляція потрібна, в першу чергу, якщо:

1. Ви очікуєте результатів тесту на новий коронавірус COVID-19.
2. Якщо ви близько контактували з особами, що захворіли на COVID-19
3. Якщо ви нещодавно повернулись із за кордону.

## **Скільки триває самоізоляція**

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).

## **Як підготуватись до самоізоляції**

Спробуйте спланувати час самоізоляції так, щоб у вас не виникало необхідності виходити з дому чи приймати відвідувачів та гостей. Поясніть це друзям та родичам, а також обговоріть можливість дистанційної роботи із роботодавцем.

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

## **Що робити, якщо Ви проживаєте не одні.**

Якщо ви проживаєте з сім'єю чи сусідами, 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 із ними.

### **Як організувати доставку харчових продуктів**

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

### **Що робити, якщо Вам необхідно покинути житло**

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

### **Що робити якщо в Вас з'явилися симптоми**

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.

Новоушицьке районне управління ГУ Держпродспоживслужби в Хмельницькій області