

# 10 правил самоизоляции, которые помогут не заболеть и не за- разить других

В связи с угрозой распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) на территории Ярославской области действует режим самоизоляции.

Самоизоляция — профилактическая мера, которая позволяет избежать распространения инфекции в период эпидемии заболевания.

1. У каждого блюда на столе должна быть своя вилка или ложка, которой вы будете раскладывать еду по тарелкам. У каждого члена семьи должны быть свои персональные приборы, стаканы и кружки. После еды тщательно вымойте посуду.
2. Если погода позволяет, регулярно проветривайте квартиру: так вирус не будет задерживаться в помещении.



3. Уборку придётся делать ежедневно. Рекомендуется сначала избавиться от грязи с помощью моющего средства, после чего пройтись по твёрдым поверхностям, разбавленным отбеливателем или спиртовым раствором с концентрацией не менее 70%. С химикатами нужно работать только в перчатках, не забывайте о проветривании в процессе.
4. Пользуйтесь надёжной информацией. Чтобы узнать о ситуации с распространением коронавируса, пользуйтесь официальными сайтами органов власти

или СМИ (стопкоронавирус.рф). Они несут ответственность за публикации. Посты в социальных сетях, голосовые сообщения, отражают личное мнение того, кто их опубликовал. Это не источник объективной информации.

5. Если у вас нет подозрения на вирус, то стоит проводить на свежем воздухе хотя бы 20 минут в день. Можно выйти на балкон, а если у вас частный дом, то погулять в пределах территории участка.

6. Покидать квартиру, дом – в особых случаях (магазин, аптека). Перед каждым походом на улицу надевайте перчатки и маску и не снимайте их. Маску менять через каждые три часа, а перчатки нужно стирать или менять ежедневно, а руки — тщательно мыть. Объятий и рукопожатий стоит избегать. В общественных местах необходимо соблюдать социальную дистанцию не менее двух метров.



7. Вернувшись домой, обязательно продезинфицируйте смартфон. Во время эпидемии старайтесь не подносить смартфон к лицу и разговаривайте через громкую связь или наушники (но не забывайте регулярно чистить и их тоже).



**8.** По возможности закупайтесь едой большими порциями, чтобы ходить в магазин реже.

**9.** По возможности не пользуйтесь наличными деньгами в период эпидемии. Переведите всё на карту (не забудьте помыть руки после банкомата) и расплачивайтесь ей.

**10.** При онлайн-заказах старайтесь забирать заказ, не пересекаясь с курьером (заберите заказ после его ухода).

**ПРИ ЛЮБОМ НЕДОМОГАНИИ СРОЧНО ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА НА ДОМ!**

**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

