

COVID-19

Правила прохождения самоизоляции в домашних условиях

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

8 800 200 73 07

112

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ?



Для того чтобы COVID-19 не распространялся дальше, гражданам, у которых был контакт с больным COVID-19 или тем, у кого подтвержден COVID-19 необходимо соблюдать самоизоляцию у себя дома 14 дней.

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?



- Не выходить из дома весь период самоизоляции, даже для того, чтобы получить посылку, купить продукты или выбросить мусор;
- находиться в изолированном помещении (комнате);
- пользоваться отдельной посудой, индивидуальными средствами гигиены, бельем и полотенцами;
- приобретать продукты и необходимые товары домашнего обихода дистанционно онлайн или с помощью волонтеров;
- исключить контакты с членами своей семьи или другими лицами;
- использовать средства индивидуальной защиты и дезинфицирующие средства (маску, спиртовые салфетки).

ПОЧЕМУ ИМЕННО 14 ДНЕЙ?

Две недели самоизоляции по продолжительности соответствуют инкубационному периоду коронавирусной инфекции – времени, когда болезнь может проявить первые симптомы.

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

ЧТО ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ?



- Мыть руки водой с мылом или обрабатывать кожными антисептиками - 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 с моющим или моюще-дезинфицирующим эффектом.

ЧТО ДЕЛАТЬ С МУСОРОМ?

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.

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СВЯЗЬ С ДРУЗЬЯМИ И РОДНЫМИ?



Вы можете общаться со своими друзьями и родственниками с помощью видео- и аудио связи, по интернету, главное - не выходить из дома до тех пор, пока не закончится самоизоляция.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Если вы заметили у себя первые симптомы COVID-19, необходимо сразу же сообщить об этом в поликлинику.

КТО НАБЛЮДАЕТ ЗА ТЕМИ, КТО НАХОДИТСЯ НА САМОИЗОЛЯЦИИ?



За теми, кто находится на самоизоляции, ведется динамическое медицинское наблюдение на дому.

Для контроля за соблюдением режима самоизоляции могут использоваться электронные и технические средства, а также контроль участковым уполномоченным полиции.

ЧТО БУДЕТ С ТЕМИ, КТО НЕ СОБЛЮДАЛ ИЛИ НАРУШИЛ САМОИЗОЛЯЦИЮ?

При нарушении режима самоизоляции человек помещается в инфекционный стационар или обсерватор.

Нарушение режима самоизоляции влечет административную ответственность - штраф от 15 000 до 100 000 рублей (ч. 2, ч. 3 ст.6.3 КОАП РФ) или уголовную ответственность - лишение свободы на срок до пяти лет (статья 236 УК РФ).

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО САМОИЗОЛЯЦИЯ ЗАКОНЧИЛАСЬ?



Самоизоляция на дому завершается после 14 дней с момента последнего контакта, если отсутствуют признаки заболевания, а также на основании отрицательного результата лабораторных исследований биоматериала.

Соблюдать режим самоизоляции в период действия ограничительных мер также рекомендуется лицам в возрасте 65 лет и старше, за исключением тех работников организаций, чье нахождение на рабочем месте по решению работодателя является критически важным для обеспечения деятельности указанных организаций.

Горячая линия для оформления помощи по доставке продуктов и лекарств на дом
8 800 360 46 46.

Телефон психологической помощи 8 (8422) 22-99-40

Как действовать при первых признаках простуды

1-й день

При первых признаках простуды



ВЫЗОВИТЕ УЧАСТКОВОГО ВРАЧА НА ДОМ

ДО ПРИХОДА ВРАЧА

- Оставайтесь дома
- Наденьте защитную маску
- Выпейте теплый чай

ПОСЛЕ ОСМОТРА ВРАЧА

- Оставайтесь дома
- Принимайте лекарства по назначениям
- Пейте не меньше 2 литров в сутки
- Лежите на животе
- Побольше отдыхайте
- Исключите контакты с окружающими

**Горячая линия
Министерства здравоохранения
Ульяновской области и
Единый мониторинговый центр
по коронавирусу**



8 800 200 73 07

112

3-й день

ВАМ СТАЛО ЛУЧШЕ

Уменьшились температура, насморк, появились силы

СОСТОЯНИЕ НЕ ИЗМЕНИЛОСЬ

Сохраняется температура до 38°C, общая слабость, кашель, насморк

ВАМ СТАЛО ХУЖЕ

Температура выше 38,5°C, затрудненное дыхание

5-й день

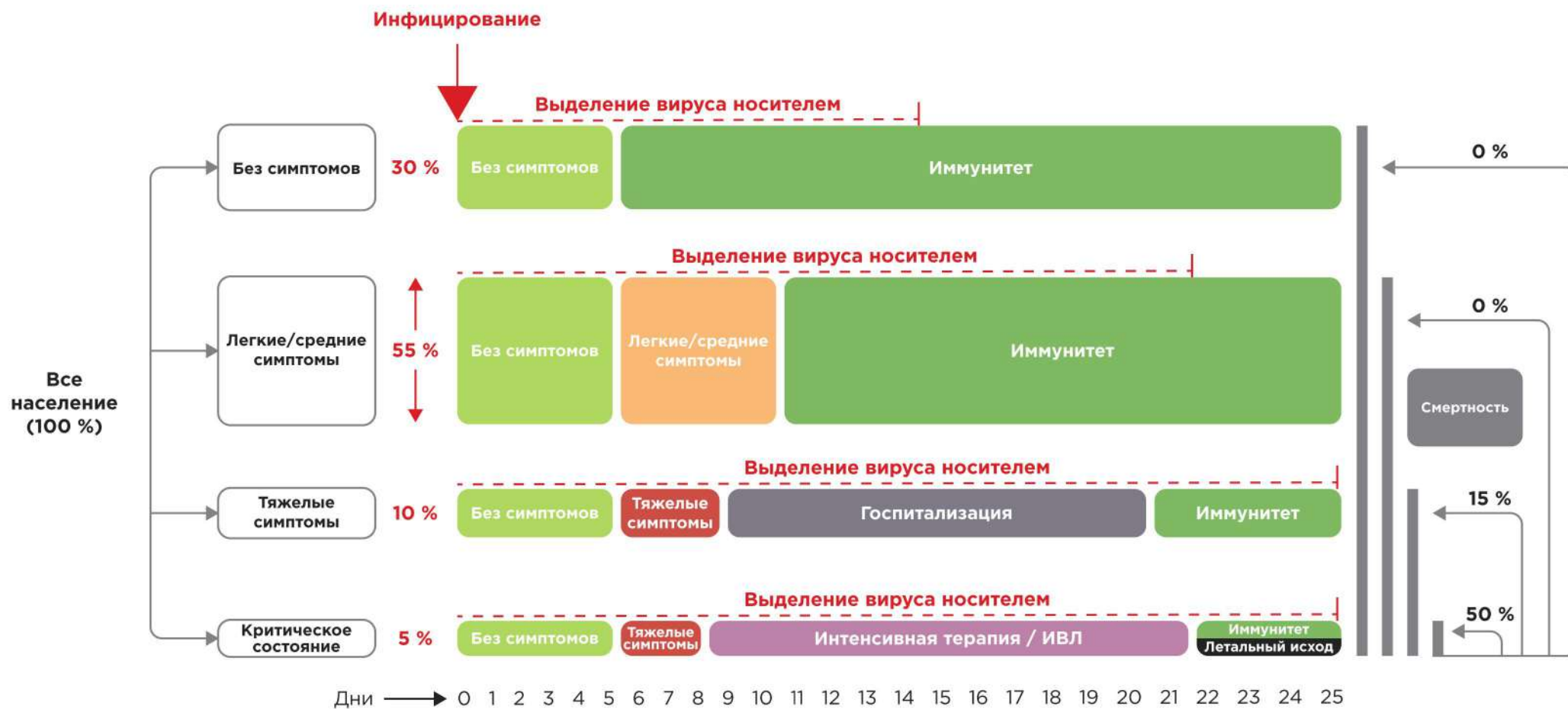
- Продолжайте лечение на дому
- Выполняйте рекомендации врача
- Пейте витамины
- Выполняйте дыхательную гимнастику
- Соблюдайте самоизоляцию

- Вызовите участкового врача на дом
- Будьте готовы к проведению дообследования (рентгенография, КТ)
- Вам будет проведена коррекция лечения или вы будете направлены в стационар

- Сохраняйте спокойствие
- Сообщите об ухудшении лечащему врачу поликлиники
- Вызывайте службу скорой помощи 103
- Будьте готовы к возможной госпитализации

! ВНИМАНИЕ! МАЗОК НА ПЦР И КТ ЛЕГКИХ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

Восприимчивость населения к COVID-19



Источники:

1. The Incubation Period of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) From Publicly Reported Confirmed Cases: Estimation and Application. Lauer SA et al. Ann Intern Med. 2020 Mar 10.
2. Impact of non-pharmaceutical interventions (NPIs) to reduce COVID-19 mortality and healthcare demand. Neil M Ferguson et al. Imperial College COVID-19 Response Team. 16 March 2020.
3. Viral dynamics in mild and severe cases of Covid-19. Yang Liu et al. The Lancet. March 19, 2020.

Информация по добрым услугам для одиноко проживающих граждан, находящихся на изоляции/карантине/ болеющих ОРВИ, Covid19



Одиноко проживающие граждане в целях решения проблемных бытовых вопросов и вопросов оказания психологической помощи могут обратиться по телефонам горячих линий

По вопросам бесплатной доставки (покупки за счёт средств заявителя) продуктов, лекарств и предметов первой необходимости

По вопросам доставки (отправки) корреспонденции, оплаты коммунальных услуг, выгула домашних питомцев, обращаться по телефону:



8 800 350-46-46

будние дни с 8.00 ч. до 22.00 ч
в выходные дни с 8.00 ч. до 20.00 ч

По вопросам оказания психологической помощи обращаться по телефону (8422)22-99-40 с 08.00 до 20.00 часов

Граждане старше **65** лет, имеющие хронические заболевания, по выздоровлению могут подать документы на единовременную выплату в размере до **5000** рублей на компенсацию приобретения лекарств в органы социальной защиты по месту жительства

Услуги от «Почты России» для пожилых граждан, маломобильного населения и всех, кто находится на самоизоляции, не связанной с инфекционным заболеванием

Приём на дому платежей за ЖКУ с помощью мобильных почтово-кассовых терминалов
Доставка продуктов и товаров первой необходимости



Заявки принимаются по телефону с 8:00 до 18:00 ч

8-927-828-76-62



**Кому показан бесплатный тест на COVID-19 методом ПЦР (мазок из носа и ротоглотки)
(на основании САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ПРАВИЛ СП 3.1.3597-20
"ПРОФИЛАКТИКА НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID-19)"**

Лабораторное обследование лиц в условиях распространения COVID-19 проводится исходя из следующих приоритетов:

Приоритет 1-го уровня:

- лица, прибывших на территорию Российской Федерации с наличием симптомов инфекционного заболевания (или при появлении симптомов в течение периода медицинского наблюдения);
- лица, контактировавших с больным COVID-19, при появлении симптомов, не исключающих COVID-19, в ходе медицинского наблюдения и при отсутствии клинических проявлений на 8 - 10 календарный день медицинского наблюдения со дня контакта с больным COVID-19;
- лица с диагнозом "внебольничная пневмония";
- работники медицинских организаций, имеющих риск инфицирования при профессиональной деятельности при появлении симптомов, не исключающих COVID-19;
- лица, при появлении респираторных симптомов, находящихся в интернатах, детских домах, детских лагерях, пансионатах для пожилых и других стационарных организациях социального обслуживания, учреждениях уголовно-исполнительной системы.

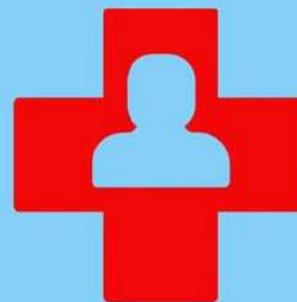
Приоритет 2-го уровня:

- лица старше 65-ти лет, обратившихся за медицинской помощью с симптомами ОРВИ;
- работники медицинских организаций, имеющих риск инфицирования при профессиональной деятельности (лабораторные исследования проводятся 1 раз в неделю до появления иммуноглобулина G (далее - IgG);
- работники стационарных организаций социального обслуживания населения, учреждений уголовно-исполнительной системы при вахтовом методе работы до начала работы в организации с целью предупреждения заноса COVID-19.

Приоритет 3-го уровня:

- дети из организованных коллективов при возникновении 3-х и более случаев заболеваний, не исключающих COVID-19.

ЗАЩИТИМ ВАШИ ПРАВА!



- ✓ **Сморода Екатерина Вячеславовна -**
Руководитель рабочей группы по защите прав пациентов Штаба при
Губернаторе Ульяновской области по противодействию
распространения новой коронавирусной инфекции
(Уполномоченный по правам ребёнка в Ульяновской области)

тел.: (8422)58-52-20

- ✓ Уполномоченный по правам человека в Ульяновской области

тел.: (8422)58-50-49

- ✓ **Общественная палата Ульяновской области**

тел.: (8422)44-10-31



**В случае нарушения ваших прав на
охрану здоровья направьте обращение на
адрес электронной почты:
zamedpravo73@mail.ru**



Психические реакции и нарушения поведения у лиц с COVID-19

Негативные психологические защитные реакции пациентов с COVID-19



Отрицание

Нет у меня никакой короны! Я нигде не мог заразиться. Это ошибка! Я здоров!



Подозрительность

А где гарантия, что это результат именно моего анализа? Это вы меня здесь в больнице заразили.



Агрессия

Меня всё раздражает и бесит! Из-за вас я заразился! Вы во всём виноваты!

Избегание

Мне все равно. Не нужно мне никакой помощи. Оставьте меня в покое. Отпустите меня домой.



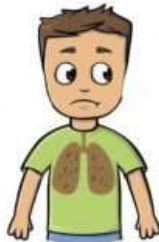
Психические расстройства и расстройства поведения у пациентов с COVID-19

Медицинская помощь в данном случае должна оказываться врачом-психиатром и/или врачом-психотерапевтом



Острая реакция на стресс

1. Гиперкинетическая форма - психомоторное возбуждение
2. Гипокинетическая форма - замедление психических и двигательных процессов.



Эмоционально неустойчивые личностные расстройства

Взрывное поведение, импульсивность поступков, изменчивость настроения. Вспышки насилия и аутоагрессии



Тревожные расстройства

Тревога, страх, панические атаки, бессонница, фиксация на тревожных новостях

Депрессивные расстройства

Подавленность, печаль, пессимизм, чувство вины, бессонница, потеря аппетита



Соматоформное расстройство

Повторные обращения с жалобами физического характера, которые напоминают соматическое заболевание, не подтверждающиеся объективными клиническими исследованиями

Высокий риск суицидальных действий:

1. Переживания «социального поражения», краха устоев с опасениями финансового кризиса и неспособностью изменить ситуацию
2. Ощущение себя бременем для близких
3. Постоянное чувство безысходности



Употребление алкоголя в условии пандемии



Действие этанола приводит к нарушению иммунных процессов и ослабляет мобилизационные силы организма в условиях стресса. Алкоголь оказывает противотревожный и антидепрессивный эффект после употребления, но затем лишь усиливает проявления тревоги и депрессии. Употребление спиртного не только не позволит четко следовать врачебным рекомендациям, но и нарушит действие препаратов, что может привести к серьезным осложнениям COVID-19.

С информационным письмом "Психические реакции и нарушения поведения у лиц с COVID-19" можно ознакомиться на сайте ФГБУ "НМИЦ ПН им В.П. Сербского" Минздрава России www.serbsky.ru от 17.04.2020 г. и на сайте Российского общества психиатров www.psychiatr.ru от 19.04.2020 г.

COVID-19

8 СОВЕТОВ КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О КОРОНАВИРУСЕ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



**1. ЗАДАВАЙТЕ ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ
И СЛУШАЙТЕ**



**2. БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ:
ОБЪЯСНИТЕ ПРАВДУ
ДОСТУПНЫМ ДЛЯ РЕБЕНКА ЯЗЫКОМ**



**3. ПОКАЖИТЕ ИМ,
КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ
И СВОИХ ДРУЗЕЙ**



4. ПОДБОДРИТЕ ИХ



**5. ПРОВЕРЬТЕ,
ИСПЫТЫВАЮТ ЛИ ОНИ
НА СЕБЕ СТИГМУ
ИЛИ РАСПРОСТРАНЯЮТ ЕЕ**



6. ИЩИТЕ ПОМОЩНИКОВ



7. ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ



**8. ЗАВЕРШИТЕ РАЗГОВОР,
ДЕМОНСТРИРУЯ ЗАБОТУ**

Информация подготовлена на основе материалов ЮНИСЕФ

КОРОНАВИРУС



10 ПРАВИЛ ДЛЯ РАБОТОДАТЕЛЕЙ

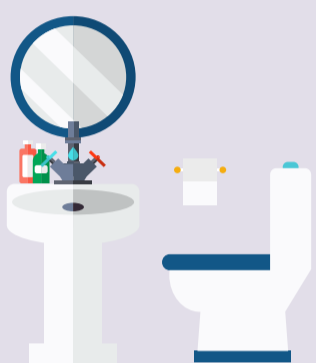


СОТРУДНИКИ С ПРИЗНАКАМИ ЗАБОЛЕВАНИЯ ДОЛЖНЫ ОСТАВАТЬСЯ ДОМА

Коронавирус распространяется воздушно-капельным путем при кашле или чихании, также возможно заражение через загрязненную поверхность при последующем касании носа, рта или глаз. Учитывая скорость распространения вируса, работодатели должны требовать от заболевших сотрудников соблюдения режима самоизоляции.

ПРОВОДИТЕ БЕСЕДЫ С ПЕРСОНАЛОМ О ПРОФИЛАКТИКЕ РАСПРОСТРАНЕНИЯ МИКРОБОВ

Мытье рук – это самая эффективная защита от коронавируса. Повесьте по всему офису, особенно в туалетной комнате, плакаты о необходимости мытья рук с мылом в течение 20 сек или использования спиртосодержащего санитайзера.



ОБЕСПЕЧЬТЕ ДОСТУП К ТУАЛЕТНЫМ ПРИНАДЛЕЖНОСТЯМ

Храните бумажные полотенца в туалетной комнате (согласно некоторым исследованиям, бумажные полотенца распространяют меньше микробов, чем бесконтактные сушилки для рук). Установите в офисах спиртосодержащие санитайзеры и обеспечьте работников спиртосодержащими антисептическими салфетками.

ПО ВОЗМОЖНОСТИ УСТАНОВИТЕ ПОСУДОМОЕЧНУЮ МАШИНУ

Если в комнате для приема пищи отсутствует посудомоечная машина, рассмотрите вопрос о ее приобретении. При мытье посуды вручную не происходит обеззараживания. Даже использование антибактериального средства (не противовирусного) не может эффективно дезинфицировать при той температуре воды, которая используется для мытья вручную.

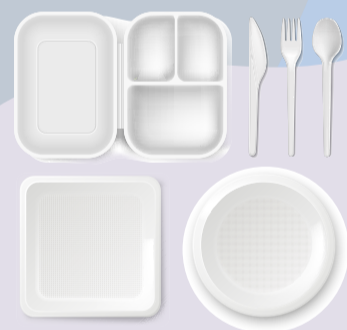


МОЙТЕ ПОСУДУ В ГОРЯЧЕЙ ВОДЕ

Если в офисе нет посудомоечной машины, то рекомендуется мытье посуды при температуре не ниже 76° С не менее 30 сек или обеззараживание ее в растворе хлорного отбеливателя (1 ст. л. на 3,7 л холодной воды) не менее 1 мин.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВУЮ ПОСУДУ И ПРИБОРЫ

Запаситесь одноразовыми столовыми приборами и посудой, чтобы минимизировать риск распространения инфекции, так как вирус может жить на поверхности до 9 дней.



ПОПРОСИТЕ СОТРУДНИКОВ ПРИНОСИТЬ ПОСУДУ И СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ ИЗ ДОМА

Попросите сотрудников приносить посуду и столовые приборы вместе с пищей из дома и забирать их ежедневно для мытья. Это способствует сокращению распространения микробов.



ПОВЫСЬТЕ КАЧЕСТВО И ЧАСТОТУ УБОРКИ

По возможности увеличьте периодичность уборки. Чем больше уборщиков будет привлечено к мытью полов, уборке ковров пылесосом и протиранию поверхностей, тем лучше.



КОНТРОЛИРУЙТЕ ТЕМПЕРАТУРУ И ВЛАЖНОСТЬ ПОМЕЩЕНИЯ

По результатам исследования, микробам сложнее распространяться в прохладном помещении. В больницах рекомендуется поддерживать температуру 18–20° С, чтобы предотвратить распространение инфекции в операционных.

Результаты других исследований также показывают, что влажность в помещении менее 40 % является питательной средой для бактерий и вирусов.



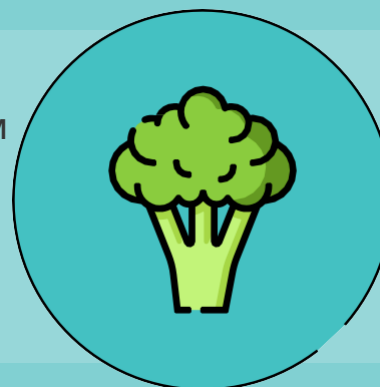
Вирус 2019-nCoV: как справиться со стрессом



Если вы испытываете чувство грусти, стресса, замешательства, страха или досады в кризисной ситуации – это нормально.

Вам может стать легче от доверительного общения. Поговорите с друзьями или членами вашей семьи.

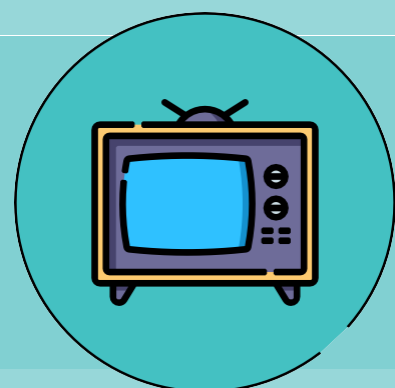
Если вам приходится оставаться дома, не забывайте о здоровом образе жизни: правильном питании, режиме сна, физических упражнениях и общении с близкими дома, либо по электронной почте или телефону с родственниками и друзьями.



Не курите и не употребляйте алкоголь или другие психоактивные вещества, чтобы подавить свои эмоции.

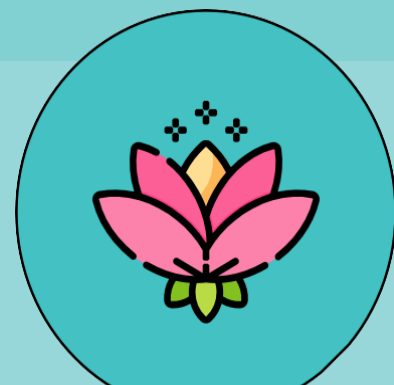
Если они слишком сильны, обратитесь за медицинской или психологической помощью. Заранее подготовьте план, куда и каким образом вы будете обращаться.

Будьте информированы. Ознакомьтесь с информацией, которая поможет вам лучше определить риски и принять разумные меры предосторожности. Пользуйтесь компетентными источниками проверенной информации, например веб-сайтом ВОЗ или местного органа общественного здравоохранения.



Если вас или членов вашей семьи беспокоят и тревожат репортажи в СМИ, уделяйте меньше времени их просмотру или прослушиванию.

Обратитесь к своему прошлому опыту преодоления трудных жизненных ситуаций: возможно, некоторые навыки помогут вам совладать с эмоциями в нынешней обстановке вспышки инфекции.





КТО МОЖЕТ БЕСПЛАТНО СДАТЬ ТЕСТ НА КОРОНАВИРУС?

Борьба с новой коронавирусной инфекцией продолжается. Сегодня от личной ответственности каждого зависит не только наше здоровье, но состояние наших родных и окружения.

Если вы заметили у себя даже незначительные симптомы заболевания, оставайтесь дома и вызовите врача на дом, а также вы можете обратиться на телефон горячей линии Министерства **8 (800) 200-73-07**. Врач даст рекомендации и определит лечение. ПЦР-исследование на коронавирус может назначить только врач, исходя из показаний.

Тест будет бесплатным, если:

- Вы вернулись в РФ из другой страны с признаками ОРВИ;
- Вы внесены в список Роспотребнадзора из-за контакта с больным коронавирусом;
- Вам поставили диагноз «внебольничная пневмония»;



- Вы прошли лечение по поводу коронавирусной инфекции;
- Вы почувствовали себя плохо (тест делают по решению лечащего врача);
- Вам больше 65 лет и Вы заметили у себя признаки ОРВИ.



ТЕСТ ДЕЛАЕТСЯ ПО НАЗНАЧЕНИЮ ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА, ПРИ НАЛИЧИИ ПОКАЗАНИЙ!

Если носить маски и перчатки в общественных местах, а при первых же признаках заболевания обращаться к врачу, то нам удастся остановить рост заболеваемости коронавирусом.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!