

САМОІЗОЛЯЦІЯ ПІД ЧАС НОВОЇ КОРОНАВІРУСНОЇ ІНФЕКЦІЇ

ДЛЯ КОГО ПОТРІБНА САМОІЗОЛЯЦІЯ:



**для тих, хто очікує
результати тесту на новий
коронавірус**



**для тих, хто близько
контактував з особами,
що захворіли на COVID-19**



**для тих, хто нещодавно повернувся з
країн, де зафіксовано новий коронавірус
(навіть якщо відсутні симптоми)**

Для кого потрібна самоізоляція:

- Якщо у вас є симптоми, які характерні для COVID-19 (кашель, ускладнене дихання, підвищена температура тощо);
- для тих, хто очікує результати тесту на новий коронавірус;
- для тих, хто близько контактував з особами, що захворіли на COVID-19 (навіть якщо відсутні симптоми);
- для тих, хто нещодавно повернувся із країн, де зафіксовано новий коронавірус (навіть якщо відсутні симптоми).

Чому це важливо:

Наявні дослідження показали, що вірус SARS-CoV-2 активно передається в межах сімей та домогосподарств. Саме тому дуже

важливо, щоби люди з симптомами гострої респіраторної інфекції (ймовірною підозрою хвороби COVID-19) суворо дотримувались правил самоізоляції. Навіть в межах власної домівки.

Скільки триває самоізоляція?

Якщо вам рекомендував лікар або ви самостійно прийняли рішення про ізоляцію, вона повинна тривати не менше 14 днів із дати початку випадку, який став причиною самоізоляції: подорож, контакт з хворим тощо.

Самоізоляція передусім означає, що ви впродовж щонайменше 14 днів уникаєте будь-яких контактів з іншими людьми, щоб зменшити ризик зараження. Неприпустимі контакти віч-на-віч ближче ніж 1,5 метри та довше 15 хвилин.



Як підготуватись до самоізоляції?

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

Продумайте, що вам знадобиться впродовж 14 днів, щоб вам не треба було залишати домівку. По можливості попросіть друзів або родичів забезпечити ваше житло необхідними речами.

Збережіть контакти вашого сімейного лікаря та попередньо повідомте його про причини самоізоляції, а також оберіть контактну особу, до якої будете звертатись за допомогою.

Що робити, якщо проживаєте не одні?

- Потрібно ізолюватися в окремій кімнаті, яка добре провітрюється і де буде регулярне вологе прибирання. Якщо є можливість користуватись окремою ванною кімнатою та/або туалетом, а також готувати їжу та харчуватись окремо – зробіть це. Якщо ні - застосовуйте максимальну дезінфекцію і запобіжні заходи: дезінфікуйте усі поверхні, до яких ви торкалися, після кожного користування.
- Не їжте разом на кухні, споживайте їжу окремо від людей, які з вами проживають. Використаний посуд потрібно ретельно помити гарячою водою та добре висушити.
- Уникайте контакту з іншими людьми, жодних обіймів, рукостискань тощо. Коли це неможливо, завжди одягайте медичну маску та викидайте її після використання чи забруднення.
- Не користуйтеся спільними речами (посуд, рушники, постільна білизна тощо), якими користуються люди, що живуть разом з вами. Ці речі потрібно мати лише для індивідуального користування.

- Не забувайте про регулярне миття рук із милом (не менш ніж 20 секунд), регулярне прибирання приміщень, в тому числі вологе прибирання поверхонь, гігієну кашлю, використання одноразових серветок та хустинок. Часто дезінфікуйте поверхні, до яких торкаються багато людей: ручки дверей, вимикачі, ручка холодильника, поверхні та предмети у туалеті чи ванній кімнаті.

Як організувати доставку харчових продуктів?

Спробуйте мінімізувати походи до магазину та аптеки. Якщо є можливість, попросіть друзів або родичів доставляти вам продукти харчування, ліки та інші необхідні покупки до вхідних дверей або користуйтеся послугами доставки з дистанційною оплатою.

Що робити, якщо вам необхідно покинути житло?

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

Що робити, якщо у вас з'явилися симптоми?

Якщо під час самоізоляції у вас з'явилися симптоми характерні для COVID-19: кашель, ускладнене дихання, підвищена температура тощо – негайно зверніться за медичною допомогою та повідомте про свою історію подорожей та можливі контакти з особами, хворими на гострі вірусні захворювання. Суворо дотримуйтесь подальших рекомендацій лікаря.

Якщо ви не впевнені, чи потребуєте самоізоляції або не знаєте до кого звернутися, будь ласка, зателефонуйте на гарячу лінію Центру громадського здоров'я України щодо нової коронавірусної інфекції: 0 800 505 840 або на регіональну гарячу лінію

Текст підготовлений на основі матеріалів, взятих з сайтів Центру громадського здоров'я України та Міністерства охорони здоров'я України.



Міністерство
цифрової трансформації
України

Міністерство розвитку
громад та територій України

