

Пам'ятка про самоізоляцію для мандрівників, які повернулися з країн, де зафіксовано випадки коронавірусу



Міністерством охорони здоров'я розроблено "пам'ятку про самоізоляцію" для тих, хто приїхав із країн, де зареєстровані випадки коронавірусу. Таким особам рекомендують пройти "обсерватор у домашніх умовах", зменшивши контакти з родичами та іншими людьми, щоб запобігти можливому поширенню інфекції.

Що означає «самоізоляція»?

Самоізоляція- це, в першу чергу, утримання від контакту з іншими 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, або тривалістю понад 15 хвилин).

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 на Урядову гарячу лінію: **1545**

Для кого потрібна самоізоляція?

Самоізоляція потрібна, в першу чергу, якщо:

- Ви очікуєте результатів тесту на новий коронавірус **COVID- 19**.
- Якщо ви близько контактували з особами, що захворіли на **COVID -19**.
- Якщо ви нещодавно повернулись із провінції Хубей Китайської Народної Республіки, Ірану, Північної Кореї окремих регіонів Італії (Ломбардія, П'ємонт та Венето) або з інших країн про які повідомляється на сайті Міністерства охорони здоров'я України - навіть якщо у вас відсутні симптоми.
- Якщо ви нещодавно повернулись із Китаю (окрім провінції Хубей), Таїланду, Японії, Південної Кореї, Сінгапуру, Малайзії, Тайваню та відчуваєте кашель, ускладнення дихання та/або підвищення температури.

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 вхідних 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 дотримуйтесь гігієни кашлю.

Що робити якщо у 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.