Рекомендации по социальному дистанцированию
в период регистрации случаев инфекции COVID-19
(коронавирусной инфекции)

Социальное дистанцирование *– комплекс немедикаментозных санитарно-эпидемиологических мероприятий (действий), направленных на остановку или замедление распространения инфекционного заболевания.*

Цель *социального дистанцирования – снижение вероятности контакта между инфицированными и неинфицированными людьми, чтобы уменьшить уровень передачи инфекции.*

Принцип *социального дистанцирования – человек организует свою жизнь таким образом, чтобы сократить на ¾ контакты за пределами дома и работы и на ¼ - на работе.*

Если люди практикуют «социальное дистанцирование», избегая общественных мест и в принципе ограничивая свои передвижения, распространение инфекции замедляется, происходит сдерживание взрывного роста распространения вируса.

Рекомендации:

1. Не выходите из дома, если в этом нет особой надобности (поездка на работу, покупка продуктов питания и лекарств, получение медицинских и других жизненно важных услуг).

2. Не выходите из дома для посещения тех мест, посещение которых не является жизненно важным (библиотек, музеев, кинотеатров, театров и других общественных мест). Дети могут выходить только с семьей. Организуйте выгул домашних животных в одиночку.

3. Воздержитесь от посещения занятий в кружках, спортивных клубах, тренажерных залах, даже с минимальным количеством участников. В случае, если Вы продолжаете спортивные занятия, убедитесь, что численность группы не превышает 5 человек и во время занятий соблюдается расстояние 1,5-2 м между людьми.

4. Общайтесь с другими людьми дистанционно с помощью средств связи. Не следует ходить в гости и принимать у себя друзей и членов семьи, которые не проживают с вами.

5. Для сокращения потребности выходить из дома можно использовать следующие меры:

удаленная работа, видеозвонки и конференц-связь;

каждый работодатель должен следить за сохранением дистанции в 1-1,5 метра между рабочими местами сотрудников, соблюдением правил личной гигиены и гигиены окружающей среды (помещения);

выбирать услуги доставки – только до порога квартиры (дома, офиса);

обращение за стоматологической помощью рекомендуется отложить, за исключением неотложных случаев.

6. Если Вы выходите из дома в ситуациях, когда это необходимо (см. п.1.), необходимо сократить контакты с другими людьми и сохранять 1,5-2-метровое расстояние друг от друга.

7. Рекомендации для людей из группы высокого риска – лиц старшего и пожилого возраста, лиц с хроническими заболеваниями любого возраста (заболевания органов дыхания, бронхиальная астма, заболевания сердечно-сосудистой системы, иммунной системы, онкологические заболевания). Вам желательно вообще не выходить из дома, насколько это возможно. Не принимайте никого у себя дома, за исключением необходимости получения жизненно важных услуг. Попросите родных и знакомых помочь Вам с обеспечением бытовых потребностей.

8. В случае необходимости получения медицинских помощи, желательно использовать дистанционные медицинские услуги, без посещения поликлиники.

Если Вы старше 60 лет и нуждаетесь в осмотре медицинского работника в связи с ухудшением самочувствия, позвоните в регистратуру, стол справок или колл-центр учреждения здравоохранения по месту жительства, сообщите об этом, оставьте контакты (ФИО, адрес, телефон), в течение рабочего дня с Вами свяжется медицинский работник и согласует время для визита на дом.

Если Вы нуждаетесь в выписке рецептов на лекарственные средства для постоянного приема, ранее назначенные врачом, позвоните в регистратуру, стол справок или колл-центр учреждения здравоохранения по месту жительства, оставьте контакты (ФИО, адрес, телефон), с Вами свяжется медицинский работник, который организует выписку и доставку рецептов на дом.

С целью реализации пункта 9 приложения 4 к приказу Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16.03.2020 № 296 «О мерах по организации оказания медицинской помощи пациентам с признаками респираторной инфекции и принятию дополнительных противоэпидемических мер в организациях здравоохранения» рекомендуем организовать оформление выписок из медицинских документов по он-лайн заявкам на интернет-сайтах учреждений с последующей выдачей их пациентам при предъявлении документа, удостоверяющего личность, в отдельно отведенном месте.

При появлении симптомов респираторного заболевания (повышение температуры тела, кашель, одышка, насморк и т.д.) необходимо соблюдать домашнюю самоизоляцию, избегая контактов с членами семьи, вызвать врача (а если Вы находились в течение 14 дней до возникновения симптомов за рубежом – вызвать скорую помощь).

Дополнительные рекомендации.

Избегайте физических контактов, включая рукопожатия и объятия.

Отрывайте двери не ладонью.

Постарайтесь не касаться руками лица.

Как можно чаще мойте руки.

Как можно чаще проветривайте помещения.

Проводите дезинфекцию поверхностей, особенно дверных ручек и поверхности двери.

Постарайтесь не курить сигареты, в том числе электронные, или кальян.

Не пользуйтесь общими столовыми приборами, не ешьте из одной тарелки и не передавайте другим еду, которую Вы попробовали или откусили.

Находясь дома, придерживайтесь здорового питания и физической активности.

Правила поведения вне дома.

В каких случаях можно выходить из дома:

Если требуется получение срочной медицинской помощи.

Необходимость посещения места работы.

Для приобретения товаров первой необходимости в случае невозможности их доставки курьером или родственниками (знакомыми).

Для проведения одиночной прогулки. Пользоваться лифтом следует в одиночку.

Как вести себя после выхода из дома:

На личном автомобиле – в салоне должен находиться один человек или члены семьи, проживающие в одном доме. Исключение – необходимость сопровождения человека в экстренной ситуации (доставка в медицинское учреждение для оказания неотложной помощи).

Избегать общественного транспорта.

В общественных местах соблюдать расстояние 1-1,5 м от других людей.

Соблюдать гигиену рук и респираторный этикет.

Как вести себя на работе:

Соблюдать расстояние 1-1,5 м между рабочими местами сотрудников.

Как можно чаще мыть руки, обрабатывать спиртосодержащим антисептиком (гелем, салфетками).

Стараться не касаться носа и рта, мыть руки перед и после таких прикосновений.

Использовать, при необходимости, одноразовые бумажные платки, полотенца, салфетки.