**Информация Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 19 марта 2020 г. “Об основных принципах карантина в домашних условиях”**

20 марта 2020

Как известно, коронавирусная инфекция передается воздушно-капельным, а также контактным путем. Для того чтобы COVID-19 не распространялся дальше, гражданам, у которых был контакт с больными или тем, кто вернулся из путешествия или был в командировке, необходимо сообщить о своем возвращении в штаб по борьбе с коронавирусной инфекцией вашего региона и соблюдать карантин у себя дома 14 дней. Если вы находились в странах неблагополучных по COVID-19 вместе с друзьями или семьей, можно соблюдать совместный двухнедельный карантин в одном помещении или квартире.

Что это значит?

- Не выходить из дома весь период карантина, даже для того что бы получить посылку, купить продукты или выбросить мусор;

- по возможности находится в отдельной 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 (маска, спиртовые салфетки).

Почему именно 14 дней?

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

Что обязательно нужно делать во время карантина?

- 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 карантин.

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 карантине? У них берут анализы на коронавирус?

Для контроля за нахождением на карантине могут использоваться электронные и технические средства контроля.

За всеми, кто находится на карантине, ведут медицинское наблюдение на дому и обязательно ежедневно измеряют температуру. На 10 сутки карантина, врачи производят отбор материала для исследования на COVID-19 (мазок из носа или ротоглотки).

Как получить больничный на период карантина?

Пока вы находитесь в режиме карантина дома, вам открывают лист нетрудоспособности на две недели. Чтобы получить больничный не нужно приходить в поликлинику, его можно заказать по телефону и его доставят на дом.

Что будет с теми, кто не соблюдал или нарушил карантин?

При нарушении режима карантина, человек помещается в инфекционный стационар.

Как понять, что карантин закончился?

Карантин на дому завершается после 14 дней изоляции, если отсутствуют признаки заболевания, а также на основании отрицательного результата лабораторных исследований материала, взятого на 10 день карантина.

**Обзор документа**

Роспотребнадзор рассказал об основных принципах карантина в домашних условиях.

Карантин длится 14 дней и касается граждан, у которых был контакт с больными, или тех, кто вернулся из путешествия или был в командировке.

По прибытии нужно сообщить о своем возвращении в региональный штаб по борьбе с COVID-19 и самоизолироваться дома. По возможности следует находиться в отдельной комнате. Если гражданин находился в неблагополучных по COVID-19 странах с друзьями или семьей, то возможен совместный карантин в одном помещении или квартире.

За лицами на карантине ведут медицинское наблюдение на дому и обязательно ежедневно измеряют температуру. Больничный лист можно заказать по телефону с доставкой на дом.

Весь период карантина нужно не выходить из дома, исключить контакты с членами семьи или другими лицами, использовать СИЗ и дезинфицирующие средства (маска, спиртовые салфетки), пользоваться отдельной посудой, индивидуальными средствами гигиены, бельем и полотенцами, приобретать товары дистанционно или с помощью волонтеров.

Мыть руки с мылом или обрабатывать кожными антисептиками нужно перед приемом пищи, перед контактом со слизистыми оболочками глаз, рта, носа, после посещения туалета. Следует регулярно проветривать помещение и проводить влажную уборку с применением средств бытовой химии с моющим или моюще-дезинфицирующим эффектом.

Бытовой мусор нужно упаковывать в двойные прочные мусорные пакеты, плотно закрывать и выставлять за пределы квартиры. Утилизировать мусор можно попросить друзей, знакомых или волонтеров.

На 10 сутки берется мазок из носа или ротоглотки для исследования на COVID-19. Карантин завершается после 14 дней, если у гражданина нет симптомов ОРВИ и результаты исследования отрицательны.

При нарушении режима карантина гражданин помещается в инфекционный стационар.