

## **Пам'ятка про самоізоляцію**

### **Що означає «самоізоляція»?**

Самоізоляція означає, в першу чергу, утримання від контактування з іншими людьми для того, щоб зменшити ризики інфікування. Це включає будь-які ситуації, коли ви можете тісно контактувати з іншими людьми (наприклад, близький контакт віч-на-віч на відстані менше 1 метра або тривалістю понад 15 хвилин). В тому числі публічні заходи, робота, навчання, релігійні служби, спортивні змагання, розважальні заходи, користування транспортом, екскурсії, відвідування ресторанів тощо.

Виключенням є лише звернення за медичною допомогою.

### **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 з провінції Хубей Китайської народної республіки, Ірану, окремих регіонів Італії (Ломбардія, Пьемонт та Венето) – навіть при відсутності симптомів.
- Якщо ви нещодавно повернулись з 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 14 днів з дати настання випадку, який став причиною самоізоляції – подорожі, контакту з хворим тощо.

### **Як підготуватись до самоізоляції?**

По-перше, спробуйте спланувати час самоізоляції так, щоб у вас не виникало необхідності виходити з дому або приймати відвідувачів та гостей, в тому числі поясніть це друзям та родичам, а також спробуйте обговорити умови дистанційної роботи з роботодавцем.

Збережіть контакти вашого лікаря та попередньо повідомте його про ваше рішення про самоізоляцію, а також оберіть контактну особу з кола ваших друзів або родичів, до яких ви будете звертатись в першу чергу за допомогою.

## **Що робити, якщо я живу не сам/сама?**

Якщо ви проживаєте з сім'єю чи сусідами, намагайтесь ізолюватись в окремій кімнаті, яку є можливість провітрювати. Якщо є можливість користуватись окремою ванною кімнатою та/або туалетом, а також харчуватись і готувати їжу окремо – скористайтесь нею.

Не забувайте про загальну гігієну, регулярне миття рук з милом, прибирання, в тому числі вологе прибирання поверхонь, гігієну кашлю та використання одноразових серветок та хустинок. При вимушених контактах з людьми, за можливості, одягайте медичну маску та викидайте її після використання або забруднення.

Якщо у вас є домашні улюбленці, ізолюйте себе від них також, або мінімізуйте контакт з ними.

## **Як мені харчуватися та здійснювати покупки?**

Спробуйте мінімізувати походи в магазини. Якщо є можливість – попросіть друзів або родичів доставляти вам їжу до порогу дверей або користуйтесь послугами доставки з дистанційною оплатою їжі та інших необхідних товарів.

## **Що робити, якщо мені необхідно покинути житло?**

Якщо все ж є невідкладна необхідність відвідати місця надання послуг – одягайте маску та мінімізуйте контакти.

Якщо потрібно скористатись транспортом – обирайте місце біля вікна та, за можливості, в пустих рядах. Користуйтесь антисептиком для рук та дотримуйтесь гігієни кашлю.

Якщо вам стало зле в громадських місцях – негайно зверніться за медичною допомогою.

## **Що робити якщо в мене з'явилися симптоми?**

Якщо під час самоізоляції у вас з'явилися симптоми – кашель, ускладнене дихання, підвищена температура – негайно зверніться за медичною допомогою та повідомте про свою історію подорожей та можливого контактування з особами, хворими на гострі респіраторні захворювання