

## Гражданам Российской Федерации, прибывшим из-за рубежа, необходимо:

- 1 В течение 3-х календарных дней со дня прибытия пройти обследование на новую коронавирусную инфекцию методом ПЦР.
- 2 Загрузить в форму «Предоставление сведений о результатах теста на новую коронавирусную инфекцию для прибывающих в Российскую Федерацию» на портале Госуслуг результаты тестирования на коронавирус.
- 3 В случае появления любого ухудшения состояния здоровья незамедлительно обращаться за медицинской помощью по месту жительства (пребывания), без посещения медицинских организаций и сообщать данные о своем прибытии на территорию Российской Федерации.
- 4 Если вы плохо себя чувствуете или у вас положительный результат исследования на новую коронавирусную инфекцию:
  - оставайтесь дома
  - соблюдайте режим самоизоляции
  - исключите контакты с членами семьи и иными лицами, не подвергнутыми изоляции

В случае возникновения потребности в доставке продуктов питания и лекарств вы можете позвонить по номеру телефона **+7-922-60-67-112** в волонтерский центр Свердловского областного медицинского колледжа «ЦентрСпас – Урал». Приобретение товаров осуществляется за счет средств заказчика. Заявки исполняются с 9.00 до 19.00 по местному времени.

[WWW.PROFILAKTICA.RU](http://WWW.PROFILAKTICA.RU)

ЕКАТЕРИНБУРГ

Администрация г.Екатеринбурга

УПРАВЛЕНИЕ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

# КОРОНАВИРУС ЧТО НАДО ЗНАТЬ

## КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ



Тщательно мойте руки с мылом и водой после посещения общественных мест, пользования транспортом, возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми



Используйте антибактериальные салфетки или дезинфицирующий гель для рук



Не касайтесь глаз, носа или рта руками



Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь



Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, кафе и ресторанов, общественного транспорта в час пик



Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа



Исключите при приветствии тесные объятия и рукопожатия, в особенности с людьми, которые кашляют и чихают

**При появлении симптомов обратитесь к врачу.  
Не прибегайте к самолечению!**



**Горячая линия: 112 или (343) 312-08-81**

Лица, контактировавшие с больным COVID-19, должны быть изолированы на срок 14 календарных дней, с проведением лабораторного обследования на 8-10 день от контакта.

Допускается изоляция указанных лиц в домашних условиях (при отсутствии эпидемиологических рисков для окружающих) с организацией динамического медицинского наблюдения.



# РЕКОМЕНДАЦИИ

## по проведению дезинфекционных мероприятий в жилых помещениях для лиц, находящихся в домашней изоляции



Проводить влажную уборку не менее 2 раз в день с применением обычных средств, предназначенных к уборке помещений. Особое внимание следует уделять туалету, ванной, кухне. При проведении уборки необходимо соблюдать следующую последовательность: жилая комната, кухня, ванна, туалет. Салфетки, тряпки после уборки следует тщательно промыть в моющем средстве и высушить. Если есть возможность использовать одноразовые салфетки, тряпки, ветошь,



Кухонную посуду, утварь вымыть с использованием обычных моющих средств, после чего ополоснуть кипятком и высушить, разместив таким образом, чтобы вода стекала с высушенных предметов. При использовании посудомоечной машины дополнительная обработка посуды не требуется.



Протирать дезинфицирующим раствором 1 раз, в конце дня, поверхности, к которым прикасаются чаще всего дверные ручки, краны, столы, спинки стульев и т.д.



Обработать дезинфекционным средством, кожным антисептиком, поверхности пакетов, другой упаковки в случае, если они были доставлены лицу, находящемуся на самоизоляции, после чего обработать руки кожным антисептиком.



Обработать кожным антисептиком руки после проведения уборки.



Проводить проветривание всех помещений- постоянное или периодическое, в зависимости от погодных условий.



Стирку белья следует проводить в обычном режиме, при температуре воды 60 градусов.



Для проведения дезинфекции следует использовать дезинфекционные средства, предназначенные для обеззараживания поверхностей, в соответствии с инструкцией по применению.



При отсутствии дезинфекционных средств можно использовать отбеливатели для белья- хлорные и кислородные. На этикетке отбеливателей есть указание как приготовить раствор отбеливателя для дезинфекции. При отсутствии такой информации, для приготовления дезинфицирующего раствора следует взять 1 часть отбеливателя (грамм, миллилитр) на 10 частей теплой воды или одна столовая ложка на стакан теплой воды. Раствор тщательно перемешать. Работать в перчатках, не допускать попадания в глаза!



Не следует готовить сразу большое количество дезинфицирующего раствора, на 1-2 дня достаточно 0,5-1 литра.



Приготовленный раствор следует хранить в темном месте, в хорошо закрытой емкости. Проведение дезинфекции следует проводить в перчатках. Продезинфицированные поверхности через 5-10 минут нужно протереть салфеткой, смоченной чистой водой.



При отсутствии кожного антисептика нужно мыть руки водой с мылом, тщательно намыливая все руки в течение 15-20 секунд, а затем смывая теплой водой.



После завершения периода самоизоляции режим уборки и дезинфекции можно продолжить, сократив их периодичность.

