**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*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F) *заболевания.*

***Цель*** *социального дистанцирования – снижение вероятности контакта между инфицированными и неинфицированными людьми, чтобы уменьшить уровень* [*передачи инфекции*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B8_%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8)*.*

***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.

1. 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**.
2. **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.
* 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.

**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.

**По вопросам коронавирусной инфекции в г. Гомель работают горячие линии:**

*- главное управление здравоохранения Гомельского облисполкома*

*телефон****:******50-32-04*** *понедельник-пятница с 9:00-13:00, 14:00-17:00;*

*- государственное учреждение «Гомельский областной центр гигиены,*

*эпидемиологии и общественного здоровья»*

*телефон:* ***75-56-99*** *понедельник-пятница с 9.00-13.00, 13.30-17.00.*