**Памятка поведения на карантине.**

Стоит различать два понятия – **самоизоляция и карантин.**

**Самоизоляция – это наше добровольное желание сохранить себе здоровье и уменьшить риск заражения, снизить тем самым нагрузку на медицинские учреждения. Способ позаботиться о себе и других.**

**Карантин касается тех, что вернулся из путешествия или командировки из неблагополучных по коронавирусной инфекции стран, а также был в контакте с больными. На карантин официально направляют медицинские работники.**

**Если вы на карантине, знайте:**

1. **Карантин длится 14 дней.** Это время инкубационного периода коронавирусной инфекции, то есть то время, когда проявляются первые симптомы.

2. **Во время карантина нельзя выходить из дома**, даже для того, чтобы получить посылку или купить продукты.

3. По возможности каждый из проживающих в квартире должен находиться в отдельной комнате.

4. Необходимо пользоваться отдельной посудой, индивидуальными средствами гигиены, бельем и полотенцами.

5. Продукты рекомендуется заказывать онлайн или с помощью волонтеров, которые помогают тем, кто находится в карантине.

6. Пользуйтесь средствами индивидуальной защиты и дезинфицирующими средствами (маска, спиртовые салфетки).

7. **Важно регулярно проветривать помещение** и проводить влажную уборку.

8. **На улицу выходить нельзя**, даже для того, чтобы выбросить мусор. Как быть? Приглашать добровольных помощников, это может быть кто-то из ваших знакомых, например.

9**. Если человек нарушит** домашний карантин, то его поместят в инфекционный стационар. За всеми, кто находится на карантине, ведут медицинское наблюдение на дому и обязательно ежедневно измеряют температуру.

10**. На 10 сутки карантина** врачи производят отбор материала для исследования на COVID-19 (мазок из носа или ротоглотки). После двухнедельной изоляции, если у человека отсутствуют признаки заболевания, а также на основании отрицательного результата лабораторных исследований материала, взятого на 10 день карантина, можно вернуться к привычному образу жизни.