

COVID-19

Самоізоляція – це утримання від контакту з іншими, щоб зменшити ризик інфікування. Самоізоляція передбачає будь-які ситуації, коли ви тісно контактуєте з іншими людьми (наприклад, близький контакт віч-на-віч на відстані менше ніж 2 метри).

САМОІЗОЛЯЦІЯ ПІД ЧАС НОВОЇ КОРОНАВІРУСНОЇ ІНФЕКЦІЇ



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

ДЛЯ КОГО ПОТРІБНА САМОІЗОЛЯЦІЯ:



для тих,
хто очікує
результати
тесту на новий
коронавірус



для тих,
хто близько
контактував
з особами,
що захворіли
на COVID-19



для тих,
хто нещодавно
повернувся із країн, де
зафіксовано новий
коронавірус (навіть
якщо відсутні симптоми)

www.phc.org.ua

Винятком є лише звернення за медичною допомогою (тільки після консультації телефоном).

Якщо ви не впевнені, чи потребуєте самоізоляції або не знаєте до кого звернутися, будь ласка, зателефонуйте на гарячу лінію Центру громадського здоров'я України щодо нової коронавірусної інфекції: **0 800 505 840**

Для кого потрібна самоізоляція:

- для тих, хто очікує результати тесту на новий коронавірус;
- для тих, хто близько контактував з особами, що захворіли на COVID-19;
- для тих, хто нещодавно повернувся із країн, де зафіксовано новий коронавірус (навіть якщо відсутні симптоми).

Скільки триває самоізоляція?

Якщо вам рекомендував лікар або ви самостійно прийняли рішення про ізоляцію, вона повинна тривати не менше 14 днів із дати початку випадку, який став причиною самоізоляції: подорож, контакт з хворим тощо.

Як підготуватись до самоізоляції?

Спробуйте спланувати час самоізоляції так, щоб у вас не виникало необхідності виходити з дому чи приймати відвідувачів. Поясніть це друзям та родичам, а також обговоріть можливість дистанційної роботи.

Збережіть контакти вашого лікаря та попередньо повідомте його про причини самоізоляції, а також оберіть контактну особу, до якої будете звертатись за допомогою.

Що робити, якщо проживаєте не одні?

Потрібно ізолюватися в окремій кімнаті, яка добре провітрюється. Якщо є можливість користуватись окремою ванною кімнатою та/або туалетом, а також готувати їжу та харчуватись окремо – зробіть це.

Не забувайте про регулярне миття рук із милом, прибирання, в тому числі вологе прибирання поверхонь, гігієну кашлю, використання одноразових серветок та хустинок. Під час необхідних контактів із людьми завжди одягайте медичну маску та викидайте її після використання або забруднення.

Як організувати доставку харчових продуктів?

Спробуйте мінімізувати походи до магазину. Якщо є можливість, попросіть друзів або родичів доставляти вам продукти харчування та необхідні покупки до вхідних дверей або користуйтеся послугами доставки з дистанційною оплатою.

Що робити, якщо вам необхідно покинути житло?

Якщо виникла необхідність покинути місце самоізоляції – одягайте маску та мінімізуйте контакти із людьми. Користуйтеся антисептиком для рук та дотримуйтесь гігієни кашлю.

Що робити якщо у вас з'явилися симптоми?

Якщо під час самоізоляції у вас з'явилися симптоми COVID-19: кашель, ускладнене дихання, підвищена температура тощо – негайно зверніться за медичною допомогою та повідомте про свою історію подорожей та можливі контакти з особами, хворими на гострі вірусні захворювання.

Центр громадського здоров'я при Міністерстві охорони здоров'я України

<https://phc.org.ua/news/scho-varto-znati-pro-samoizolyaciyu-pid-chas-covid-19>