

## **МЧС России рекомендует: правила поведения в режиме самоизоляции**

Самоизоляция — это добровольное изолирование от других людей.

Режим самоизоляции применяется для прибывших из стран, в которых сложилась неблагоприятная ситуация по количеству заражений, для тех, кто заразился, но болеет в легкой форме, и тех, кто находится под подозрением, как возможный переносчик инфекции. Такая профилактическая мера позволит уменьшить риски распространения инфекции. При отсутствии признаков заболевания самоизоляция завершается после 14 дней.

Если вы находитесь в режиме самоизоляции, то

- Вам запрещено выходить из помещения, даже на непродолжительное время
- Договоритесь с родственниками, волонтерами, соседями об обеспечении вас продуктами, и выносе мусора. Бытовой мусор упаковывайте в двойные прочные мусорные пакеты, плотно закрывайте и выставляйте за пределы квартиры
- Запрещены личные контакты с лицами, осуществляющими доставку
- Оплачивайте покупки через электронный кошелек, мобильные приложения различных банков, сайт или мобильное приложение портала «Госуслуги»

Соблюдайте правила личной гигиены:

- перед приемом пищи, после посещения туалета и др., мойте руки теплой водой с мылом или обрабатывать антисептиками
- регулярно проветривайте и проводите влажную уборку помещения с применением средств бытовой химии с моющим или моюще-дезинфицирующим эффектом

Вы можете покинуть место изоляции только в исключительном случае, когда вашей жизни или здоровью угрожает опасность (пожар, взрыв газа, обвал конструкций и др.).

Важно! При вызове сотрудников спецслужб или медицинских работников вы обязаны указать свой статус «изолированного».