

НОВОЕ В МЕРОПРИЯТИЯХ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ COVID-19

- **ДО 01 ЯНВАРЯ 2022 Г.** - действуют СП «ПРОФИЛАКТИКА НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID-19)»
- **48 ЧАСОВ** - СРОК ТЕСТА НА (COVID-19) (С МОМЕНТА ПОСТУПЛЕНИЯ БИОМАТЕРИАЛА В ЛАБОРАТОРИЮ ДО ПОЛУЧЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ЛИЦОМ, В ОТНОШЕНИИ КОТОРОГО ПРОВЕДЕНО ИССЛЕДОВАНИЕ)
- ПОСЛЕ **ОДНОГО** ОТРИЦАТЕЛЬНОГО ТЕСТА МОЖНО ВЫПИСЫВАТЬ ВЫЗДОРОВЕВШИХ ПОСЛЕ COVID-19 (В СЛУЧАЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ВЫПИСКЕ ПАЦИЕНТА - ПОВТОРНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЧЕРЕЗ 3 ДНЯ)
- ДО ПОЛУЧЕНИЯ ОТРИЦАТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА ТЕСТА НА COVID-19 МОЖНО ВЫПИСЫВАТЬ ПАЦИЕНТА ИЗ СТАЦИОНАРА ДЛЯ ПРОДОЛЖЕНИЯ Амбулаторного лечения (КРОМЕ ПРОЖИВАЮЩИХ В КОММУНАЛЬНОЙ КВАРТИРЕ, УЧРЕЖДЕНИЯХ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ ПРОЖИВАНИЕМ, ОБЩЕЖИТИЯХ И СРЕДСТВАХ РАЗМЕЩЕНИЯ, ПРЕДОСТАВЛЯЮЩИХ ГОСТИНИЧНЫЕ УСЛУГИ)
- ЧЕРЕЗ **14 ДНЕЙ** КОНТАКТНЫМ ЛИЦАМ МОЖНО ПОКИДАТЬ САМОИЗОЛЯЦИЮ БЕЗ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО ТЕСТА НА COVID-19
- **1 ДЕНЬ** - СРОК, В КОТОРЫЙ РОСПОТРЕБНАДЗОР ИНФОРМИРУЕТ КОНТАКТНЫХ С БОЛЬНЫМ COVID-19 О НЕОБХОДИМОСТИ СОБЛЮДЕНИЯ 14 ДНЕЙ РЕЖИМА ИЗОЛЯЦИИ И ВЫДАЕТ ПРЕДИСАНКЦИОННУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ ПО МЕСТУ ПРОЖИВАНИЯ КОНТАКТНЫХ ОБ УСТАНОВЛЕНИИ МЕДИЦИНСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ ЗА НИМИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР И ОРГАНЫ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ВЛАСТИ ОРГАНИЗУЮТ МЕРОПРИЯТИЯ:

- УТОЧНЕНИЕ РЕЙСОВ, ПРИВЛЕКАЮЩИХ ИЗ НЕБЛАГОПолУЧНЫХ РЕГИОНОВ ПО COVID-19
- УТОЧНЕНИЕ СХЕМ ОПЕРАТИВНОГО РЕАГИРОВАНИЯ
- ТЕЛЕВИЗИОННЫЙ КОНТРОЛЬ ПАССАЖИРОВ И ЭКИПАЖА
- ОПРОС ПАССАЖИРОВ ПУТЕМ АНКЕТИРОВАНИЯ
- ОБЕСПЕЧЕНИЕ ГОТОВНОСТИ МЕДИЦИНСКОГО ПУНКТА К ОТБОРУ МАТЕРИАЛА
- ОБЕСПЕЧЕНИЕ ГОСТИЛИЗАЦИИ БОЛЬНЫХ
- ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБСЕРВАЦИИ ЛИЦ, НАХОДИВШИХСЯ В КОНТАКТЕ С БОЛЬНЫМИ COVID-19

ПОСТАНОВЛЕНИЕ ВСТУПИЛО В СИЛУ С 17 НОЯБРЯ 2020 ГОДА И ОБРАТНОЙ СИЛЫ НЕ ИМЕЕТ

ИЗМЕНЕНИЯ В ПОСТАНОВЛЕНИИ № 35 ОТ 13.11.20Г. «О ВНЕСЕНИИ ИЗМЕНЕНИЙ В ПОСТАНОВЛЕНИЕ ГЛАВНОГО САНИТАРНОГО ВРАЧА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОТ 22.05.20Г. № 15 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ПРАВИЛ СП 3.1.3597-20 «ПРОФИЛАКТИКА НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID-19)»

ОСТАНОВИМ РАСПРОСТРАНЕНИЕ COVID-19! КАЖДЫЙ МОЖЕТ ВНЕСТИ СВОЙ ВКЛАД

COVID-19

- В СЛУЧАЕ ЖАЛОБ (ПОТЕРЯ ОБОНЯНИЯ, КАШЕЛЬ, НАСМОРК, ПОВЫШЕННАЯ ТЕМПЕРАТУРА) - СДАЙТЕ ТЕСТ И ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ЕГО РЕЗУЛЬТАТ НЕ СТАНЕТ ИЗВЕСТЕН
- ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ И ВОДОЙ, ЛИБО ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОЖНЫЙ АНТИСЕПТИК НА ОСНОВЕ СПИРТА
- КАШЛЯЙТЕ И ЧИХАЙТЕ В ЛОКТЕВОЙ СГИБ
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВУЮ САЛФЕТКУ, ЧТОБЫ ВЫСМОРКАТЬСЯ, А ЗАТЕМ ВЫБРОСЬТЕ ЕЕ
- НЕ ПОЖИМАЙТЕ РУКИ ПРИ ВСТРЕЧЕ И ПРОЩАНИИ
- СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ ДРУГ С ДРУГОМ НЕ МЕНЕЕ 1,5 МЕТРОВ (2 ДЛИНЫ РУКИ)
- ИЗБЕГАЙТЕ МЕСТ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ
- В ЛУДНЫХ МЕСТАХ НОСИТЕ МАСКУ
- ПРИ ВОЗМОЖНОСТИ ПРОДОЛЖАЙТЕ РАБОТАТЬ ИЗ ДОМА

СОХРАНИТЕ КОНТРОЛЬ НАД НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ, КОТОРОГО МЫ ДОСТИГЛИ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ, ВОЗМОЖНО ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ КАЖДЫЙ ИЗ НАС БУДЕТ СОБЛЮДАТЬ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

egon.rospotrebnadzor.ru

КАК ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ COVID-19

- ПОСЛЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ МОЖЕТ ПОТРЕБОВАТЬСЯ 2-3 МЕСЯЦЕВ ДЛЯ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ
- ОРГАНИЗМ МОЖЕТ БЫТЬ ОСЛАБЛЕН, ВАЖНО НЕ ДОПУСТИТЬ РАЗВИТИЯ ОСЛОЖНЕНИЙ
- ВЫПОЛНЯЙТЕ ВСЕ НАЗНАЧЕНИЯ ВРАЧА, НЕ ПРЕРЫВАЙТЕ ЛЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО

ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ:

- СЛАБОСТЬ, БЫСТРАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ**
НЕ ПЫТАЙТЕСЬ СДЕЛАТЬ ВСЕ И СРАЗУ, ЧАЩЕ ДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВЫ, ДОБАВЬТЕ ДНЕВНОЙ СОН, СОХРАНЯЙТЕ И ПОМЕГНУ УВЕЛИЧИВАЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ
- СОН**
СПИТЕ В ТЕМНОЙ, ХОРОШО ПРОВЕТРИВАЕМОЙ КОМНАТЕ 8-9 ЧАСОВ
- СНИЖЕНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ, ПАМЯТИ**
ЧИТАЙТЕ КНИГИ, РЕШАЙТЕ ГОЛОВОЛОМКИ, КРОССВОРДЫ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ КАЛЕНДАРЬ ДЛЯ ПЛАНИРОВАНИЯ ДЕЛ, ВЕДИТЕ ДНЕВНИК, МЕНЬШЕ СМОТРИТЕ ТЕЛЕВИЗОР, ОГРАНИЧЬТЕ ВРЕМЯ В ИНТЕРНЕТЕ
- ФИЗИЧЕСКАЯ СЛАБОСТЬ**
ВЫПОЛНЯЙТЕ ПРОСТЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ, БОЛЬШЕ ХОДИТЕ ПЕШКОМ
- ОДЫШКА**
ДЕЛАЙТЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА), ЧАЩЕ ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ, ГУЛЯЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
- СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА**
ЕШЬТЕ ЗДОРОВУЮ, СВЕЖЕПРИГОТОВЛЕННУЮ ПИЩУ ЧАСТО, НО НЕБОЛЬШИМИ ПОРЦИЯМИ. ВЫБИРАЙТЕ ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКА, ДОБАВЬТЕ В РАЦИОН СВЕЖИЕ ОВОЩИ, ФРУКТЫ И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
- СЕРДЦЕ**
ОГРАНИЧЬТЕ НАПИТКИ С КОФЕИНОМ, ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ

ПОМНИТЕ!!!! ПЕРЕНОСЕННЫЙ COVID-19 НЕ ГАРАНТИРУЕТ ФОРМИРОВАНИЯ СТОЙКОГО ИММУНИТЕТА

ВОЗМОЖНО ПОВТОРНОЕ ЗАРАЖЕНИЕ

ПРОДОЛЖАЙТЕ СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ (МАСКА, ПЕРЧАТКИ). СОБЛЮДАЙТЕ СОЦИАЛЬНУЮ ДИСТАНЦИЮ, СЛЕДИТЕ ЗА ГИГИЕНОЙ РУК

egon.rospotrebnadzor.ru