**РЕКОМЕНДАЦИИ**

**для населения и гостей Краснодарского краяпо действиям**

**в условиях коронавирусной(COVID-19) инфекции**

С 23 мая в Краснодарском крае отменят пропускной режим внутри муниципальных образований. Это значит, что ходить и ездить смогут спокойно все, всегда и безо всяких желтых пропусков. А вот красные пропуска пока останутся.

С этого же дня общественный транспорт начнет работать в полном режиме, а не 6 часов в сутки. Но гражданам необходимо продолжать соблюдать по возможности режим самоизоляции и воздержаться от встреч с близкими и знакомыми людьми, поездок в другой регион страны, от посещений мест массового скопления людей.

При выходе из дома пользоваться масками для защиты органов дыхания и перчатками, в домах продолжать проведение уборок с применением дезинфицирующих средств. В магазинах обязательно использовать маски и перчатки, соблюдать дистанцию (1,5-2 м), отдавать предпочтение доставкам продуктов на дом.

Если возникла необходимость выполнить ряд физических упражнений на открытом воздухе, следует выбирать открытые для посещений парки и скверы и время, чтобы обеспечить дистанцию с людьми более 5 м.

По возможности следует воздержаться от любых поездок. Если поездку отложить не удается, необходимо придерживаться следующих правил:

- не расширять круг общения, находиться с теми, с кем контактировали (находились в одной квартире на самоизоляции);

- гражданам пожилого возраста (старше 65 лет) и лицам, имеющим хронические заболевания лучше остаться дома;

- уточнить адреса и телефоны медицинских организаций в месте планируемого пребывания, запастись масками, перчатками, дезинфектантами и кожными антисептиками;

- в пути следования отдать предпочтение личному транспорту или такси (чтобы минимизировать контакты с посторонними);

- при пользовании общественным транспортом обязательно использовать маску для защиты органов дыхания, соблюдать социальную дистанцию (1,5 м-2 метра), после касания общедоступных поверхностей (двери, поручни) обработать руки кожным антисептиком, не дотрагиваться необеззараженными руками до лица, не принимать пищу в общественном транспорте;

- по прибытию на место (дача) провести генеральную уборку помещений с дезинфектантами, избегать контактов/общения с соседями по дачному участку и компаниями на отдыхе на природе, соблюдать социальное дистанцирование (1,5 м -2 м);

- если не исключен контакт с другими людьми (отдых на природе, в парке, на даче) использовать маску для защиты органов дыхания обязательно;

- после поездки в общественном транспорте тщательно мыть руки с мылом;

- перед приготовлением и приемом пищи вымыть руки под проточной или бутилированной водой, обработать руки кожным антисептиком, использовать только одноразовую посуду, овощи и фрукты мыть проточной, бутилированной или кипяченой водой, не использовать воду из ручьев и каптажей;

- весь период пребывания на дачном участке обеспечить проведение уборки жилых помещений с дезинфектантами, обработку столовой посуды и кухонного инвентаря, пользоваться антисептиками для рук, в магазины выходить только при необходимости, используя маску для защиты органов дыхания и перчатки, при возвращении в дом мыть руки и обрабатывать их кожным антисептиком.

**1. Кто прибыл из зараженных COVID-2019 субъектов РФ**

**и других стран,** [**не име**](http://base.garant.ru/73751146/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/#p_11)**я признаков заболеваний и в силу любых**

**причин не может самоизолироваться у себя дома**

Роспотребнадзор разъяснил  вопросы организации и работы обсерваторов  –специальных немедицинских учреждений, развернутых в любых учреждениях, в которых могут быть соблюдены требования по изоляции и охране территории ([письмо Роспотребнадзора от 22 марта 2020г. №02/4708-2020-27](http://base.garant.ru/73751146/)). Для изоляции и медицинского наблюдения за лицами, прибывшими из эпидемически неблагополучной территории по новой коронавирусной инфекции, [не имеют](http://base.garant.ru/73751146/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/#p_11) признаков заболеваний и в силу любых причин не могут самоизолироваться у себя дома.

В обсерватор помещаются только здоровые люди на срок 14 календарных дней (продолжительность инкубационного периода) с момента въезда в страну или с момента последнего контакта с больным COVID-2019.

Заполнение отделений или палат обсерватора проводится одномоментно. Обсервируемые размещаются по срокам поступления, по возможности небольшими группами с принятием мер к исключению общения с лицами из других помещений. Рекомендуемое заполнение - по 2 человека в комнате с санитарным узлом.

Выход обсервируемых за пределы помещений, в которых они находятся не допускается.

Работу по наблюдению за лицами, изолированными в обсерваторах, выполняет медицинский персонал, прошедший инструктаж по режиму особо опасных инфекционных болезней (проведенный специалистами организаций Роспотребнадзора, имеющих разрешительные документы на работу с возбудителями инфекционных болезней человека I-II групп патогенности), использованию средств индивидуальной защиты (СИЗ), не имеющий противопоказаний к лечению противовирусными препаратами и антибиотиками.

Организацию и проведение мероприятий в обсерваторах обеспечивают руководители организаций, на базе которых развернут обсерватор под контролем министерства Краснодарского края и Роспотребнадзора.

Обсерваторы находятся под круглосуточной охраной. Запрещается допуск посторонних лиц, не задействованных в работе обсерватора, в том числе родственников обсервируемых.

Работа организуется в круглосуточном режиме.

Все лица, поступающие под наблюдение, переодеваются в домашнюю одежду и обувь, верхняя одежда и вещи сдаются на хранение и для последующей дезинфекции (при необходимости).

По решению специалистов Роспотребнадзора вещи обсервируемых, которые могут являться факторами передачи инфекции (дамские сумки, мобильные телефоны, ноутбуки, планшеты, документы, косметические наборы и др.) проходят дезинфекцию в соответствии с действующими нормативными методическими документами.

Проводится текущая дезинфекция во всех помещениях 2 раза в сутки с использованием дезинфектантов, рекомендованных для применения в отношении COVID-2019.

Во всех помещениях проводится обеззараживание воздуха с использованием специального оборудования для очистки и обеззараживания воздуха.

Постельное белье, полотенца, при их замене подвергаются предварительной дезинфекции.

Питание обсервируемых организуется непосредственно в палатах, где они находятся. Используется одноразовая посуда, которая после использования обеззараживается и утилизируется, или многоразовая посуда, которая после использования подвергается дезинфекции.

В обсерваторе проводится медицинское наблюдение с целью выявления лиц с симптомами COVID-2019 (респираторные симптомы, лихорадка, боль в груди, одышка, головная боль, миалгии, кашель, диарея, тошнота, рвота, дискофорт в грудной клетке и другие).

Медицинский персонал дважды в сутки проводит термометрию с опросом на наличие жалоб обсервируемых с регистрацией результатов в специальном журнале.

При выявлении в обсерваторе больного с симптомами, не исключающими COVID-2019, его переводят в медицинскую организацию инфекционного профиля. Лиц, контактировавших с заболевшим, изолируют на месте в обсерваторе до установления диагноза. При подтверждении диагноза COVID-2019 у заболевшего все контактировавшие с ним по обсерватору лица переводятся в медицинскую организацию инфекционного профиля или специально оборудованный изолятор при обсерваторе на 14 суток с момента разобщения с больным COVID-2019. В помещении, где находился заболевший, коридорах проводится заключительная дезинфекция.

В случае получения отрицательных результатов лабораторного исследования на COVID-2019 у заболевшего первоначальный срок обсервации всех лиц, находящихся в обсерваторе не изменяют.

Выписываются из обсерватора по окончании срока медицинского наблюдения (14 дней) лица без клинических проявлений инфекционных заболеваний с однократным отрицательным результатом исследования (на 10-й - 12-й день) на COVID-2019.

Лицам, находившимся в обсервации, листы нетрудоспособности выдаются в установленном порядке (при необходимости).

**2. Что делать при обнаружении симптомов коронавируса**

Ежедневный поток информации о распространении нового типа коронавируса вселяет закономерные опасения за собственное здоровье. Даже люди, не имеющие склонности к панике, начинают искать у себя те самые симптомы, о которых говорится в СМИ.

**Когда стоит обращаться к врачу?**

Всемирная организация здравоохранения и российское Министерство здравоохранения настоятельно рекомендует обращаться за медицинской помощью при наличии следующих симптомов:

* повышение температуры;
* появление кашля;
* затруднение дыхания.

Особенно стоит насторожиться при глубоком сухом кашле, боли в области грудной клетки, затрудненном дыхании, одышке при ходьбе.

**Порядок действий**

При обнаружении у себя симптомов коронавируса, особенно, если вы прибыли из стран с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой, необходимо выполнить ряд обязательных действий.

1. Оставайтесь дома. Старайтесь меньше контактировать с людьми. По возможности изолируйтесь в отдельной комнате, чтобы не заразить близких людей. Постарайтесь определить для себя индивидуальные средства гигиены, и посуду.

2. При повышенной температуре тела, кашле, затруднении дыхания – немедленно звоните в скорую помощь. По телефону обязательно сообщите о своих последних поездках в другие страны, если они были. Номер телефона с мобильного – 103.

3. Пользуйтесь медицинскими масками для защиты окружающих. Если их нет, можно использовать одноразовые салфетки для кашля и чихания. В противном случае, можно использовать сгиб локтя.

4. Хорошо проветривайте помещение и увлажняйте воздух. Пересушивание слизистой и отсутствие кислорода может ухудшить симптомы.

5. Организуйте доставку еды на дом, если приносить вам ее некому. Для этого есть специальные службы, интернет-магазины и так далее. Если в вашем городе есть службы доставки еды из ресторанов и кафе, можно воспользоваться ими.

**Возможные действия после вызова скорой помощи**

Врачи оценят ваше состояние, прослушают легкие на наличие воспалений и решат, стоит ли вас госпитализировать.

Если вы недавно вернулись из других стран, то будет поставлен вопрос о прохождении тестов на коронавирус, а также стационарном лечении в инфекционной больнице. Исследованию также будут подвержены и люди, с которыми вы находились в контакте.

Не паникуйте. Если вы моложе 40-50 лет и не имеете тяжелых заболеваний, то с большой долей вероятности перенесете заболевание в легкой форме, как обычную простуду. Госпитализация в данном случае будет не обязательна, можно переболеть и дома. Но подобные решения может принимать только врач.

**Что нельзя делать**

Не полагайтесь на самолечение и самодиагностику. Возможные осложнения могут быть крайне опасны. Вызвать скорую помощь совсем не сложно, а осмотр врача и прослушивание легких - процедура безболезненная и быстрая.

Нарушать режим самоизоляции, ходить по магазинам и так далее. Помните, что вирус является смертельно опасным для пожилых людей. Не стоит подвергать их такой опасности.

**Как сдать тест на коронавирус**

Необходимость сдачи теста на коронавирус определяет врач после осмотра пациента. Такие тесты назначаются всем людям с признаками ОРВИ и прибывшим из стран с неблагополучной эпидемиологической обстановкой. Также обследуются близкие люди заболевших граждан и те, кто был с ними в непосредственном контакте.

**Где можно самостоятельно сдать тест на коронавирус в Краснодарском крае**

В Краснодарском каре организована работа по исследованию анализов на коронавирусную инфекцию. Краевое управление Роспотребнадзора сообщает, что пройти тест могут жители Кубани, не имеющие клинических проявлений и не выезжавшие за границу за последний месяц. Это означает, что провериться на коронавирус могут все желающие - вне зависимости от того, контактировали вы с зараженным человеком или нет. Таких медицинских организаций в регионе десять. Они имеют ПРЦ-лаборатории и необходимую лицензию.

При признаках ОРИ нужно обратиться в поликлинику по месту жительства и сдать необходимые анализы. Лечебные учреждения самостоятельно направят их в лаборатории. Сейчас их десять, это:

**- ГБУЗ «Специализированная клиническая инфекционная больница» (г. Краснодар, ул. Митрофана Седина, 204);**

**- ГБУЗ «Специализированная клиническая детская инфекционная больница» (г. Краснодар, ул. Красных Партизан, 6/5);**

**- ГБУЗ «Инфекционная больница №2» г. Сочи (ул. Барановское шоссе, 17);**

**- ГБУЗ «Инфекционная больница №3» МЗКК г. Новороссийск (ул. Революции 1905 года, 30);**

**- ГБУЗ «Инфекционная больница №4» МЗКК г. Армавир (ул. Пугачева, д. 7).**

Также в крае есть пять лабораторий, принадлежащих медицинским организациям. Это:

**- ГБУЗ «Детская городская клиническая больница» «Центр лабораторных технологий (Лаборатории Кубани)» (г. Краснодар, ул. Академика Лукьяненко, 97);**

**- ГБУЗ «Клинический центр профилактики и борьбы со СПИД» (г. Краснодар, ул. Митрофана Седина, 204/2);**

**- ГБУЗ «НИИ - ККБ № 1 имени профессора С.В. Очаповского»(г. Краснодар, ул. 1 Мая, 167);**

**- ГБУЗ «Клинический кожно-венерологический диспансер» (г. Краснодар, ул. Рашпилевская, 179);**

**- ГБУЗ «Станция переливания крови» (г. Краснодар, ул. Димитрова, 166).**

**Лечение коронавируса**

Лекарства с подтвержденной эффективностью против коронавируса нет. В большинстве случаев симптоматическое.

**Горячая линия министерства здравоохранения Краснодарского края по коронавирусу**

***Все вопросы, связанные с симптомами и лечением, вы можете задать по телефону 8-800-200-03-66.***

**3. Как правильно носить медицинскую маску**

1. ***Закрепить маску так,*** чтобы она плотно закрывала рот, нос и подбородок.
2. ***Использованную***маску необходимо выбросить в мусорное ведро.
3. Не стоит носить маску ***на свежем воздухе***.
4. После ухода за больным маску нужно снять и сразу выбросить, ***не надевать ее повторно.***
5. ***Если маска стала сырой***, то ее нужно немедленно сменить на новую и сухую.
6. Меняйте маску каждые ***2-4 часа.***
7. Надевать маску нужно ***цветной стороной наружу.***
8. ***Не кладите*** использованную маску в карман или сумку.
9. ***Снимать маску*** нужно за ушные петельки. Если затронули поверхность, то тщательно помойте руки с мылом.
10. ***Надевать маску нужно:***

- в местах массового скопления людей (в помещении или общественном транспорте);

- при общении с людьми, у которых кашель, чихание или насморк;

- при уходе за больным.

**ВАЖНО!**

***Медицинская маска не может обеспечить полной защиты от заболевания. Чтобы не заразиться, нужно соблюдать и другие профилактические меры.***