

## Основные принципы изоляции в домашних условиях

В связи со сложившейся обстановкой по распространению нового типа коронавируса, необходимо свести к минимуму все контакты с внешним миром и возможными источниками заражения. Самое безопасное сейчас – оставаться дома.

1. Находясь дома, чаще проветривайте помещение, регулярно делайте влажную уборку; протирайте все поверхности, дверные ручки, краны, кнопки унитаза дезинфицирующими средствами.
2. Выделите каждому члену семьи индивидуальную посуду, полотенца, средства гигиены.
3. Соблюдайте принципы полноценного сбалансированного питания и питьевого режима.
4. Старайтесь больше двигаться, даже в пределах своего жилища.
5. Выходите из дома только в случае экстренной необходимости (за продуктами питания и в аптеку).
6. При этом рекомендуется: собрать волосы, снять кольца, серьги, браслеты; надеть медицинскую маску; взять с собой одноразовые дезинфицирующие салфетки для защиты рук при соприкосновении с поверхностями; соблюдать дистанцию от людей не менее 1 метра.
7. По возвращении домой следует тщательно вымыть руки в горячей воде с мылом не менее 20-30 секунд.
8. Если появились симптомы заболевания: повышение температуры тела, кашель и одышка, необходимо срочно обратиться за медицинской помощью.

**Берегите себя и своих близких!**