

10 советов по карантину или самоконтролю на дому

Если вы были отправлены на домашний карантин или самоконтроль из-за возможного контакта с COVID-19:

1

Оставайтесь дома, не ходите на работу, в школу, не посещайте общественные места.



2

Следите за симптомами и измеряйте температуру дважды в день. Если у вас появятся симптомы или температура, немедленно позвоните своему врачу.



3

Отдыхайте, пейте жидкости и по возможности выполняйте физические упражнения. Если вы можете заниматься спортом, делайте это дома или во дворе. Избегайте мест, где вы можете вступить в контакт с другими людьми.



4

Если у вас назначен визит к врачу, **позвоните ему** заранее и сообщите, что вы подверглись воздействию COVID-19.



5

Для получения экстренной медицинской помощи позвоните по номеру 911 и **сообщите диспетчерам** о том, что вы подверглись воздействию COVID-19.



6

Ежедневно принимайте меры для предотвращения распространения микробов.

- Часто мойте руки мылом и водой в течение по меньшей мере 20 секунд или обрабатывайте их спиртовым дезинфицирующим средством для рук, содержащим не менее 60% спирта.
- Кашляя или чихая, прикрывайтесь.
- Старайтесь не касаться глаз, носа и рта.



7

По возможности **оставайтесь в определённой комнате и подальше от других людей**

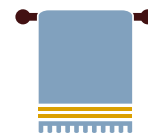
и домашних животных, находящихся в доме. Пользуйтесь отдельным туалетом, если он есть.



8

Старайтесь не делиться с другими людьми,

находящимися в доме, личными вещами, например, посудой, полотенцами и постельными принадлежностями.



9

Очищайте все поверхности, к которым часто прикасаются, такие как кухонные столы, столешницы и дверные ручки. Используйте бытовые чистящие аэрозоли или салфетки в соответствии с инструкциями на этикетке.



10

Максимально эффективно проводите время дома, работая

дистанционно, если у вас есть такая возможность, или наверстывайте упущенное в чтении, физических упражнениях или других

