

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, учреждении социального обслуживания с круглосуточным проживанием, общепитовых 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 предписания медицинским организациям по месту проживания контактных об установлении медицинского наблюдения за ними

РОСПОТРЕБНАДЗОР И ОРГАНЫ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ВЛАСТИ ОРГАНИЗУЮТ МЕРОПРИЯТИЯ:

- Уточнение рейсов, прибывающих из неблагоприятных регионов по COVID-19
- Уточнение схем оперативного реагирования
- Тепловизионный контроль пассажиров и экипажа
- Опрос пассажиров путем анкетирования
- Обеспечение готовности медицинского пункта к отбору материала
- Обеспечение госпитализации 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 13.11.2020, «О ВНЕСЕНИИ ИЗМЕНЕНИЙ В ПОСТАНОВЛЕНИЕ ГЛАВНОГО САНИТАРНОГО ВРАЧА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОТ 23.05.2020 № 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

СОХРАНИТЬ 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.rosпотребнадzor.ru](http://egon.rosпотребнадзор.ru)

КАК ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ COVID-19

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

ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ:

- СЛАБОСТЬ, БЫСТРАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ**
НЕ ПЫТАЙТЕСЬ СДЕЛАТЬ ВСЕ И СРАЗУ, ЧАЩЕ ДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВЫ, ДОБАВЬТЕ ДНЕВНОЙ СОН, СОХРАНЯЙТЕ И ПОНЕМНОГУ УВЕЛИЧИВАЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ
- СОС**
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 ФОРМИРОВАНИЕ СТОЙКОГО ИММУНИТЕТА

ВОЗМОЖНО ПОВТОРНОЕ ЗАРАЖЕНИЕ

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

egon.rosпотребнадzor.ru