

Информация о коронавирусной инфекции COVID-19

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

- Самая актуальная и подробная информация о ситуации с коронавирусной инфекцией в России на сайте stopkoronavirus.rf
- Полная информация о коронавирусной инфекции размещена на сайте [Министерства здравоохранения Российской Федерации](http://Министерства_здравоохранения_Российской_Федерации)
- Подать заявление в случае карантина на выдачу электронного больничного можно на сайте [Фонда социального страхования](http://Фонда_социального_страхования)
- Уточнить информацию о правилах соблюдения режима карантина и самоизоляции можно на сайте Роспотребнадзора
- Сообщать о своем возвращении из другой страны можно с помощью [онлайн-анкеты](#)

Уважаемые отдыхающие!

Сообщаем вам, что в Томской области введен режим повышенной готовности в связи с распространением новой коронавирусной инфекции.

Что означает режим повышенной готовности?

1. Гражданам, прибывшим из-за границы с 18.03.2020 необходимо незамедлительно сообщать о своем возвращении в Российскую Федерацию, о месте и датах пребывания за рубежом, контактную информацию, включая сведения о месте регистрации и месте фактического пребывания на горячую линию Департамента здравоохранения Томской области по телефонам: (3822) 516-616 (Томск), 8-800-350-8850 (районы). На горячую линию могут обратиться за уточнением алгоритма действий при возвращении из других стран и вопросам профилактики коронавирусной инфекции COVID-19.

Также прибывшие граждане могут оперативно сообщать о своем возвращении из другой страны через онлайн-сервис. На сайте tabletka.online нужно заполнить [анкету](#), в которой указываются контакты и сведения, из какой страны вернулся человек, есть ли у него признаки вирусного заболевания. Информация будет оперативно передаваться медицинским работникам и в региональное управление Роспотребнадзора.

2. Все прибывшие из других стран обязаны оставаться на самоизоляции 14 дней со дня прибытия на территорию РФ. Оставаться на самоизоляции обязаны абсолютно все, приехавшие в Томскую область из любой страны (включая тех, кто проживает с ними), независимо от того, есть симптомы ОРВИ или нет (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18.03.2020 г. № 7 «Об обеспечении режима изоляции в целях предотвращения распространения COVID-2019»). **В случае невозможности самоизолироваться в домашних условиях, необходимо сообщить об этом по телефонам контакт-центра для организации изоляции в условиях обсервации (в немедицинском учреждении, отведенном для проживания в течение 14 дней).**

Правила самоизоляции дома: не выходить из дома весь период карантина; по возможности находиться в отдельных комнатах с членами семьи; пользоваться отдельной посудой, индивидуальными средствами гигиены, бельем и полотенцами; приобретать продукты и необходимые товары домашнего обихода дистанционно или онлайн;

исключить контакты; использовать средства индивидуальной защиты и дезинфицирующие средства; мыть руки водой с мылом или обрабатывать антисептиками для рук; регулярно проветривать помещение и проводить влажную уборку с применением моюще-дезинфицирующих средств.

Почему именно 14 дней? Две недели карантина по продолжительности соответствуют инкубационному периоду коронавирусной инфекции – времени, когда болезнь может проявить первые симптомы. В случае ухудшения состояния, на 10 сутки, врачи производят отбор материала для исследования на COVID-19 (мазок из носа или ротоглотки).

Как поддерживать связь с друзьями и родными? Вы можете общаться со своими друзьями и родственниками с помощью видео и аудио связи, по интернету, главное не выходить из дома до тех пор, пока не закончится карантин.

При нарушении режима карантина, человек госпитализируется в инфекционный стационар (при наличии симптомов) или помещается в обсерватор (при их отсутствии). С правилами карантина можете ознакомиться по ссылке rospotrebnadzor.ru.

3. Всем прибывшим из иностранных государств с 18 марта 2020 года (по желанию гражданина) оформляется листок нетрудоспособности. Оформить электронный больничный в случае карантина можно дистанционно. Для этого гражданин должен написать электронное заявление в Фонд социального страхования через личный кабинет на сайте Фонда социального страхования РФ fss.ru.

Если у вас нет аккаунта, то за вас это может сделать кто-то другой. К заявлению должны прилагаться личные данные, реквизиты загранпаспорта, номер СНИЛС и полис ОМС. Также гражданин, находящийся на карантине, должен предоставить сканы паспорта и посадочного талона (или билета). Электронный больничный могут оформить и те, кто совместно проживает с вернувшимся. В этом случае им нужно будет приложить к заявлению документ, подтверждающий совместное проживание с вернувшимся из-за границы (достаточно заявления вернувшегося, в котором он напишет, что этот гражданин/граждане проживают вместе с ним).

В случае если вы не имеете возможности оформить больничный дистанционно – сообщите об этом в контакт-центр и к вам обязательно выйдут медицинские работники.

4. Если во время режима самоизоляции у вас появились симптомы ОРВИ (температура, кашель, одышка, ощущение сдавленности в грудной клетке) или вы почувствовали иное ухудшение состояния здоровья, вам нужно обратиться за медицинской помощью на дому в поликлинику по месту жительства или сообщить об этом по телефонам контакт-центра без личного посещения медицинских организаций. Медицинские работники с вами свяжутся и окажут необходимую медицинскую помощь.

Симптомы коронавируса COVID-19. В подавляющем большинстве случаев симптомы схожи с обычной ОРВИ: высокая температура тела кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты), одышка, ощущения сдавленности в грудной клетке. Люди всех возрастов могут заразиться вирусом. Однако, как и в случае большинства других вирусных респираторных заболеваний, в зоне риска тяжелого течения заболевания находятся люди старше 65 лет, люди с ослабленной иммунной системой и с хроническими заболеваниями.

5. Важно, что нарушать условия самоизоляции и карантина при помещении в медицинскую организацию нельзя, это контролирует Роспотребнадзор и УМВД РФ по Томской области. Коронавирусная инфекция входит в перечень заболеваний, представляющих опасность для окружающих (Постановление Правительства РФ от

31.01.2020 № 66). Если нарушить режим карантина, это повлечет ответственность, в том числе уголовную – вплоть до лишения свободы на срок до пяти лет (статья 236 УК РФ).

6. Меры профилактики коронавирусной инфекции:

- Закрывайте рот и нос при чихании и кашле.
- Антисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности.
- Избегайте людных мест и контактов с больными людьми.
- Только врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели.
- Используйте индивидуальные средства защиты и личной гигиены.
- Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик.
- Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
- Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.
- Ограничьте поездки в иностранные государства и другие регионы страны.

Соблюдайте простые и надёжные правила профилактики! Доверяйте только проверенной информации из официальных источников (rosminzdrav.ru и стопкоронавирус.рф). Берегите своё здоровье и здоровье своих близких!

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КОРОНАВИРУС – это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

Вирус передается



Воздушно-капельным путем при чихании и кашле



Контактным путем

Как не допустить



Не выезжать в эпидемиологически неблагоприятные страны



Избегать посещения массовых мероприятий



Чаще мыть руки



Использовать медицинские маски

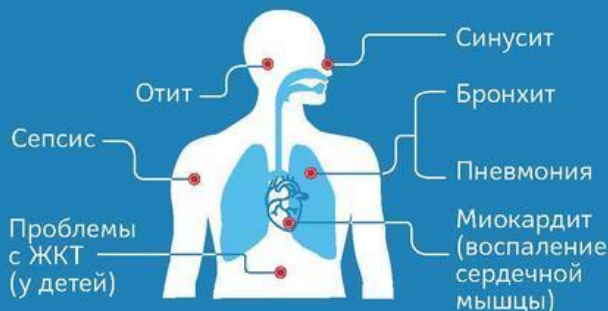


Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

Симптомы



Осложнения



Что делать, если...



Обратиться к врачу



Не заниматься самолечением

Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции для тех, кому 60 и более лет



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Новая коронавирусная инфекция передается от больного человека к здоровому человеку через близкие контакты. Когда человек чихает или кашляет рядом с вами. Когда капельки слизи изо рта и носа больного попадают на поверхности, к которым вы прикасаетесь.

Люди «серебряного возраста» старше 60 лет в группе особого риска. Именно у пожилых из-за нагрузки на иммунную систему возможны осложнения, в том числе такие опасные как вирусная пневмония. Эти осложнения могут привести к самым печальным исходам. Важно сохранить ваше здоровье!



Постарайтесь реже посещать общественные места. По возможности реже пользуйтесь общественным транспортом, особенно в часы пик. Сократите посещение магазинов и торговых центров, МФЦ, банков.



Попросите своих близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением продуктов или необходимых товаров дистанционно.



Если Ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды — **ограничьте с ними контакты** и настоятельно требуйте их обращения за медицинской помощью. Ваш мудрый совет поможет сохранить здоровье Вас и Ваших родных!



Часто мойте руки с мылом, гигиена очень важна для Вашего здоровья. Мойте их после возвращения с улицы, из общественных мест, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи. Не трогайте грязными руками лицо, рот, нос и глаза — так вирус может попасть в Ваш организм.



Запаситесь одноразовыми бумажными платочками. При кашле и чихании прикрывайте ими рот и нос и выбрасывайте салфетку сразу после использования.



Пользуйтесь влажными салфетками для дезинфекции. Протирайте ими сумки, телефоны, книги и другие предметы, которые были вместе с Вами в общественных местах и в транспорте.



Если Вы заболели или почувствовали себя нехорошо (не только в связи с простудными признаками, но и по другим проблемам со здоровьем, например, давлением) — **не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом.**



Если Вы заболели простудой, а среди Ваших близких люди выезжали за рубеж в последние 2 недели, **обязательно скажите об этом врачу.** Он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию.



Тщательно соблюдайте рекомендации врача по лечению имеющихся у Вас хронических заболеваний.

ОБ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ КАРАНТИНА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



Для того чтобы COVID-19 не распространялся дальше, гражданам, у которых был контакт с больными или тем, кто вернулся из путешествия или был в командировке, необходимо сообщить о своем возвращении в штаб по борьбе с коронавирусной инфекцией вашего региона и соблюдать карантин у себя дома 14 дней.

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?



- Не выходить из дома весь период карантина, даже для того что бы получить посылку, купить продукты или выбросить мусор;
- по возможности находится в отдельной комнате;
- пользоваться отдельной посудой, индивидуальными средствами гигиены, бельем и полотенцами;
- приобретать продукты и необходимые товары домашнего обихода дистанционно онлайн или с помощью волонтеров;
- исключить контакты с членами своей семьи или другими лицами;
- использовать средства индивидуальной защиты и дезинфицирующие средства (маска, спиртовые салфетки).

ПОЧЕМУ ИМЕННО 14 ДНЕЙ?

Две недели карантина по продолжительности соответствуют инкубационному периоду коронавирусной инфекции – времени, когда болезнь может проявить первые симптомы.

ЧТО ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА?



- мыть руки водой с мылом или обрабатывать кожными антисептиками – перед приемом пищи, перед контактом со слизистыми оболочками глаз, рта, носа, после посещения туалета;
- регулярно проветривать помещение и проводить влажную уборку с применением средств бытовой химии с моющим или моюще-дезинфицирующим эффектом.

ЧТО ДЕЛАТЬ С МУСОРОМ?

Бытовой мусор нужно упаковать в двойные прочные мусорные пакеты, плотно закрыть и выставить за пределы квартиры. Утилизировать этот мусор можно попросить друзей, знакомых или волонтеров.

COVID-19

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ОБ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ КАРАНТИНА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СВЯЗЬ С ДРУЗЬЯМИ И РОДНЫМИ?



Вы можете общаться со своими друзьями и родственниками с помощью видео и аудио связи, по интернету, главное не выходить из дома до тех пор, пока не закончится карантин.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Если вы заметили у себя первые симптомы COVID-19 необходимо сразу же сообщить об этом в поликлинику.

КТО НАБЛЮДАЕТ ЗА ТЕМИ, КТО НАХОДИТСЯ НА КАРАНТИНЕ? У НИХ БЕРУТ АНАЛИЗЫ НА КОРОНАВИРУС?



Для контроля за нахождением на карантине могут использоваться электронные и технические средства контроля. За всеми, кто находится на карантине, ведут медицинское наблюдение на дому и обязательно ежедневно измеряют температуру. На 10 сутки карантина, врачи производят отбор материала для исследования на COVID-19 (мазок из носа или ротоглотки).

КАК ПОЛУЧИТЬ БОЛЬНИЧНЫЙ НА ПЕРИОД КАРАНТИНА?

Пока вы находитесь в режиме карантина дома, вам открывают лист нетрудоспособности на две недели. Чтобы получить больничный не нужно приходить в поликлинику, его можно заказать по телефону и его доставят на дом.

ЧТО БУДЕТ С ТЕМИ, КТО НЕ СОБЛЮДАЛ ИЛИ НАРУШИЛ КАРАНТИН?

При нарушении режима карантина, человек помещается в инфекционный стационар.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО КАРАНТИН ЗАКОНЧИЛСЯ?



Карантин на дому завершается после 14 дней изоляции, если отсутствуют признаки заболевания, а также на основании отрицательного результата лабораторных исследований материала, взятого на 10 день карантина.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!