

1



ОПЕРАТИВНЫЙ ШТАБ ПО КОНТРОЛЮ
И МОНИТОРИНГУ СИТУАЦИИ
С КОРОНАВИРУСОМ В МОСКВЕ



ЗДОРОВАЯ
МОСКВА



КОМПЛЕКС
СОЦИАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ
МОСКВЫ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ОБНАРУЖЕН КОРОНАВИРУС

ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ



1 Если у Вас подтвердился положительный результат на коронавирусную инфекцию, **Вы обязаны незамедлительно самоизолироваться**

Вместе с уведомлением о необходимости самоизоляции Вы также получите доступ к телемедицинской интернет-платформе с возможностью онлайн-консультаций московских врачей.



4 Если разъехаться нет никакой возможности, то строго выполняйте правила профилактики.

5 Внимательно следите за своим здоровьем и выполняйте все предписания врачей.

Если Вы почувствуете, что состояние объективно ухудшается: температура не сбивается и кашель нарастает, сразу же вызывайте скорую помощь.

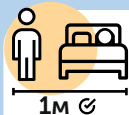
2 Немедленно сообщите о результате теста близким, всем, кто живет с Вами вместе, и людям, с которыми Вы контактировали в последние 14 дней – им необходимо сообщить об этом на горячую линию (номер горячей линии) и сдать тест на коронавирус.

3 Если Вы живете вместе с пожилыми близкими, а также людьми, страдающими артериальной гипертензией, заболеваниями сердца и сосудов, диабетом, онкологическими заболеваниями, заболеваниями дыхательной системы, как можно быстрее разъезжайтесь. Пусть близкие отправятся к родственникам, друзьям или на дачу. Чем быстрее они отдалятся от Вас, тем больше шансов сохранить им жизнь и здоровье.

В случае, если это невозможно, информируйте об этом Департамент труда и социальной защиты населения по тел.: 8-495-870-45-09 для рассмотрения вопроса о временном проживании родственников в изоляционном обсерваторе.

6 Не поддавайтесь панике. Большинство людей (около 80%) болеют коронавирусной инфекцией в легкой форме. Если Вы моложе 60 лет, у Вас нет хронических заболеваний и снижения иммунитета, просто находитесь дома и выполняйте все врачебные рекомендации.

ЕСЛИ ВЫ БОЛЕЕТЕ ДОМА



- 1 Займите отдельную комнату, проветривайте не реже 4 раз в день, но дверь должна быть плотно закрыта



- 2 За Вами должен ухаживать один человек, всегда в маске, защитных очках или респираторе. Пока Вы не выздоровели – никаких гостей



- 3 Часто мойте и обрабатывайте руки антисептиком, особенно после уборки в комнате



- 4 После того, как помоеете руки, обязательно вытирайте их только бумажными полотенцами



- 5 Вы должны всегда быть в медицинской маске. Не трогайте ее руками, меняйте раз в два часа, не надевайте второй раз



- 6 Тот, кто за Вами ухаживает, должен быть в одноразовых перчатках и защитной одежде (непроницаемый фартук)



- 7 У Вас должна быть своя наволочка, простыня и пододеяльник, своё полотенце, своя ложка, вилка и кружка, которые тщательно моются. Есть Вы должны отдельно



- 8 Если можете, дважды в день мойте и обрабатывайте всё рядом с постелью, а также ванную и туалет



- 9 Постельное белье и полотенца до стирки храните отдельно. Стирать нужно с хозяйственным мылом или в стиральной машине при температуре 60–90°C



- 10 Использованные перчатки, маски, ватные диски и т.д. перед тем, как выбросить, собирайте в отдельный контейнер с антисептиком