# #сидимдома

По состоянию на 27 марта в Набережных Челнах зарегистрирован 1 случай инфицирования COVID-19.

Обращаем ваше внимание, что в соответствии с постановлением Кабинета Министров Республики Татарстан, приостанавливается деятельность спортивных центров, плавательных бассейнов, фитнес-центров, кинотеатров (кинозалов), ночных клубов (дискотек), детских игровых комнат, детских развлекательных центров и иных развлекательных организаций. Отменены все массовые культурные и спортивные мероприятия.

В этой связи просим вас разъяснить своим детям, особенно школьного и студенческого возраста, что им необходимо оставаться дома, переместив все свое общение в социальные сети.

Не забудьте еще раз попросить своих пожилых родственников и знакомых (особенно старше 65 лет), страдающих хроническими заболеваниями, максимально ограничить свой круг общения и исключить передвижения по городу. Именно эти категории людей находятся в зоне повышенного риска заболевания. Если вы не живете вместе со своими пожилыми родственниками, в ближайшие дни отмените визиты к ним. Уверены, они вас поймут.

Строго выполняйте правила личной гигиены, чаще мойте руки с мылом. Избегайте касаний своего лица руками. Каждый день измеряйте температуру. При ее значительном превышении, вызывайте на дом участкового врача, далее действуйте в строгом соответствии с его рекомендациями. Чаще проводите влажную уборку дома с использованием хлорсодержащих дезинфицирующих веществ.

**БУДЕМ ЗДОРОВЫ!**

Горячая линия Управления здравоохранения г.Набережные Челны: **8 (929) 722-72-51**

«Горячая линия» COVID-19 в Республике Татарстан: **8 (800) 222-59-00**

**https://стопкоронавирус.рф**

# ПРОТОКОЛЫ СОВМЕСТНОГО ПРОЖИВАНИЯ С ГРУППОЙ РИСКА

## ДЕЙСТВИЯ ПРОТИВ COVID-19



1



**Спите на разных кроватях.**



Приготовить заранее раствор 20 мл (хлорки-жавели и т.д.) на 1 литр воды

2

**Используйте отдельные туалеты и дизенфицируйте их хлоркой после каждого посещения.**

3



**Разделите полотенца, чашки и все предметы обихода.**



4

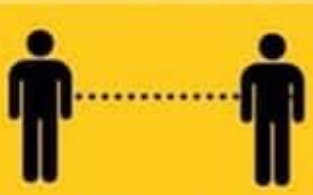
Выключатели, пульты, подлокотники, столы и т.д.

**Очищайте и дизенфицируйте ежедневно раствором хлорка+вода – все поверхности.**

5



**Часто стирайте всю одежду и постельные принадлежности.**



6

**Соблюдайте дистанцию, по возможности, спите в разных комнатах.**

7



**Постоянно проветривайте комнаты.**



8

**Если у вас поднялась температура выше 38°, и возникли проблемы с дыханием, позвоните в больницу.**

9



**Соблюдайте карантин 2 недели. Каждый ваш выход из дома – обнуляет счетчик Вашего карантина.**

# ПРОТОКОЛЫ ВЫХОДА НА УЛИЦУ

## ДЕЙСТВИЯ ПРОТИВ COVID-19



1. 
Перед выходом наденьте куртку/пиджак/жакет с длинным рукавом.

2. 
Соберите волосы. Не носите кольца, серьги, браслеты.

3. 
Если у вас есть маска – наденьте ее непосредственно перед выходом из дома.

4. 
Старайтесь не использовать общественный транспорт.

5. 
Если выходите с собакой, старайтесь чтобы она не соприкасалась/терлась с внешними поверхностями.

6. 
Берите с собой одноразовые салфетки, используйте их для того, чтобы защитить соприкосновения рук с поверхностями.

7. 
Хорошенько скомкайте одноразовые салфетки, прежде чем их выбросить в закрытые мусорки.

8. 
При кашле и чихании, всегда это делайте в локоть, и ни в коем случае в ладоши или в воздух.

9. 
Старайтесь не платить наличными, если вы их трогаете – хорошо дезинфецируйте руки.

10. 
Мойте руки каждый раз, когда соприкасаетесь с поверхностями или дезинфицируйте гелем.

11. 
Не трогайте свое лицо, пока не помоете руки!

12. 
Соблюдайте дистанцию от людей (1,5-2 метра).

# ПРОТОКОЛЫ ВОЗВРАЩЕНИЯ ДОМОЙ

## ДЕЙСТВИЯ ПРОТИВ COVID-19



1



При возвращении домой, старайтесь не прикасаться ни к чему.

2



Снимите обувь!

3



Продизенфицируйте лапы своего питомца, если были на улице с ним.

4



Стирайте при температуре более 60°.

Сразу же снимите всю одежду, и бросьте в пакет, чтобы потом постирать.

5



Оставляйте сумки, ключи, кошелек и т.д. в коробке у входа.

6



Ладони, запястья, лицо, шея и т. д.

Искупайтесь. Если нет возможности, промойте все части тела, которые были не закрыты.

7



Продизенфицируйте спиртосодержащей жидкостью телефон, а очки промойте с мылом.

Приготовить заранее раствор 20 мл (хлорка-жавель-лехия-белизна и т.д.) на 1 литр воды и обрызгать все поверхности



8



Не забудьте надеть перчатки

Прочистите все поверхности сумок и покупок хлоркой, прежде, чем положить на места.

9



Осторожно снимите перчатки, выбросьте и хорошо промойте руки.

10



Запомните, что невозможно продезинфецировать всё, главное минимизировать источники опасности.