

## **ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ по вопросам КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID-19)**

### **ЗНАЙТЕ:**

- ❖ **Как распространяется вирус:**
  - от человека к человеку, если расстояние общение меньше 2 метров
  - через капли слюны, если больной человек чихнул или покашлял
  - через касание руками глаз, носа или рта
  - самая надежная защита – не контактировать с вирусом!
- ❖ Следите за ситуацией в стране из проверенных источников!
- ❖ **Не распространяйте** недостоверную информацию в социальных сетях и мессенджерах!
- ❖ Если есть вопросы по коронавирусу, звоните на **1406**

### **УНИВЕРСАЛЬНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

#### **ЗАЩИЩАЙТЕСЬ ОТ КОНТАКТА С ВИРУСОМ:**

- ❖ **Часто мойте руки!**
  - с мылом и водой не менее 20 секунд или спиртосодержащим
  - антисептиком
  - прикрывайте рот и нос рукой или салфеткой при кашле и чихании
  - выбрасывайте использованные салфетки в мусорную урну
  - обязательно мойте руки после чихания, сморкания, кашля
- ❖ **Не посещайте** общественные места!
- ❖ **Не контактируйте** с болеющими (с людьми, у которых имеются симптомы, похожие на простуду или грипп) без средств защиты!
- ❖ **Не контактируйте** с живыми сельскохозяйственными или дикими животными без средств защиты!
- ❖ **Соблюдайте дистанцию** 2 метра от людей, если в вашем городе распространяется вирус!

#### **СОБЛЮДАЙТЕ ЧИСТОТУ:**

- ❖ Каждый день протирайте дезинфицирующим средством (средствами бытовой химии) согласно инструкциям производителя на упаковке поверхности, которых вы часто касаетесь (столы, ручки дверей, выключатель света, телефоны, клавиатура, туалеты, краны, раковины и др.)
- ❖ Дважды в день проводите влажную уборку с применением хлорсодержащих или других дезинфицирующих средств
- ❖ Чаше проветривайте помещение

#### **ЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ:**

- ❖ Измеряйте температуру дважды в день
- ❖ Ведите здоровый образ жизни, питайтесь калорийно
- ❖ Готовьте мясо и яйца до полной готовности

- ❖ Принимайте витамины, укрепляющие иммунитет или употребляйте продукты с их высоким содержанием

### **ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ:**

- ❖ При признаках ОРВИ звоните на 103
- ❖ Оставайтесь дома, контактируйте с людьми только по средствам связи
- ❖ Носите маску в присутствии других людей, медработников
- ❖ Прикрывайте свой кашель и чихание, выбрасывайте сразу использованные салфетки
- ❖ Избегайте общественного транспорта и посещения публичных мест

### **Какой бывает КАРАНТИН?**

- ❖ Карантин – изоляция – может быть стационарный (в больнице) или домашний, в зависимости от вашего состояния, ресурсов медицинской системы и других факторов

### **Когда помещают на СТАЦИОНАРНЫЙ КАРАНТИН?**

#### **ВАС ГОСПИТАЛИЗИРУЮТ В БОЛЬНИЦУ:**

- ❖ На 14 суток, если прибыли из стран категории 1 А (даже транзитом через другую страну):

- Франция	- Германия	- ОАЭ
- Иран	- Индия	- Шри-Ланка
- Италия	- Таиланд	- Египет
- Испания	- Малайзия	

и с момента последнего посещения которых прошло менее 14 дней.

- ❖ На 1 сутки для проведения лабораторного обследования на COVID-19 если прибыли из любой другой страны с последующим домашним карантином в течение 13 суток

*Данные правила не распространяются на Вас, если Вы:*

- член правительственной делегации
- владелец дипломатического паспорта
- пилот авиакомпаний
- член локомотивных бригад
- лицо, связанное с перевозочной деятельностью на ж/д транспорте
- водитель международных автомобильных перевозок, грузов

*В таком случае ваше медицинское обследование проводится медицинскими службами работодателя по установленному порядку*

- ❖ Если нет условий для изоляции на дому, рекомендуется изоляция в карантине в больнице!
- ❖ **Внимание:** Главный государственный санитарный врач соответствующей территории вправе принимать решение о размещении на стационарный

карантин, прибывших из любой страны с учетом складывающейся эпидемиологической ситуации в регионе и мире!

### **Что делать, если я помещен на КАРАНТИН В БОЛЬНИЦУ?**

- ❖ **Помните:** о ВАС заботятся и делают все, чтобы вы выздоровели!
- ❖ Выполняйте все предписания врачей во благо себе и всех казахстанцев!
- ❖ Поддержите медицинский персонал улыбкой! Они идут на риск, рядом с вами, когда вы нуждаетесь в медицинской помощи, их тоже ждут дома
- ❖ Не паникуйте, используйте время для личного развития (онлайн-курсы, чтение книг)
- ❖ Соблюдайте **универсальные меры предосторожности при инфекции:**
  - *часто мыть руки с мылом и водой не менее 20 секунд или спиртосодержащим антисептиком!*
  - *прикрывайте рот и нос рукой или салфеткой при кашле и чихании!*
  - *выбрасывайте использованные салфетки в мусорную урну!*
  - *обязательно мойти руки после чихания, сморкания, кашля!*
  - *носите маску в присутствии других людей!*

### **Когда помещают в ДОМАШНИЙ КАРАНТИН?**

- ❖ **ВЫ ДОЛЖНЫ** соблюдать домашний карантин, если Вы прибыли из другой страны и не размещены в стационар, в течение 14 дней

### **Что делать на ДОМАШНЕМ КАРАНТИНЕ?**

- ❖ Соблюдайте универсальные меры предосторожности при инфекции!
- ❖ Не выходите из дома, за исключением крайних случаев (купить продукты и лекарства первой необходимости)!
- ❖ Не пользуйтесь столовыми приборами, не ешьте из одной тарелки и не передавайте другим еду, которую вы откусили или попробовали!
- ❖ Не пользуйтесь общим полотенцем и другими предметами!
- ❖ Используйте онлайн общение и онлайн доставку!
- ❖ При наличии страхов обратитесь за помощью к близким посредством телефонной связи или на безопасном для них расстоянии,
- ❖ Читайте официальные источники, повышайте свои знания!
- ❖ Каждый день протирайте дезинфицирующим средством (средствами бытовой химии) согласно инструкциям производителя на упаковке поверхности, которых вы часто касаетесь:
  - столы, ручки дверей, выключатель света, телефоны, клавиатура, туалеты, краны и раковины и так далее
- ❖ Дважды в день проводите влажную уборку с применением хлорсодержащих или других дезинфицирующих средств
- ❖ Чаще проветривайте помещение

### **Массовые меры по профилактике COVID-19**

**ВВЕДЕН:**

❖ карантин и соблюдение санитарно-дезинфекционного режима в медицинских организациях, медико-социальных объектах для пожилых и лиц с ограниченными возможностями, домах ребенка, детских домах, центрах социальной реабилитации, учебных заведениях для детей инвалидов, интернатного типа

❖ **усиленный санитарно-дезинфекционный режим в объектах массового пребывания и жизнеобеспечения** (торгово-развлекательные центры, рынки, ЦОНЫ, бани, объекты религиозного назначения, коммунального хозяйства, пищевой промышленности, общественного питания, вокзалы, аэропорты, сферы услуг (салоны красоты, ателье и другие):

- установка санитайзеров для обработки рук,
- обработка поверхностей не реже двух раз в день,
- влажная уборка с применением дезинфекционных средств,
- проветривание

❖ обработка с применением моющих и дезинфицирующих средств общественного транспорта перед каждым рейсом, аэропортов, железнодорожных и автовокзалов, супермаркетов, рынков, остановок общественного транспорта (не менее двух раз в день), перил наземных и подземных пешеходных переходов, спортивных снарядов, детских и спортивных площадок, скамеек и лавочек, банкоматов, терминалов банков, POS-терминалов

❖ обработка с применением моющих средств общественного наземных и подземных пешеходных переходов, тротуаров, парков, скверов, площадей, прилегающей территории к железнодорожным и автовокзалам, автомобильных дорог и территории рынков

❖ реализация продуктов питания в фасованном виде, за исключением овощей и фруктов

❖ оказание услуг населению на объектах торговли, общественного питания в одноразовых перчатках, подлежащих замене не менее двух раз в смену и при нарушении целостности (продавцы, повара, официанты, кассиры и другие сотрудники, имеющие непосредственный контакт с продуктами питания)

❖ соблюдение расстояния между столами не менее 2 метров в фуд-кортах, расположенных на территории крупных торговых объектов

### **ЗАПРЕЩЕНО:**

❖ проведение аудио, фото и видео съемки в организациях здравоохранения, машинах скорой медицинской помощи, в помещениях, определенных местными исполнительными органами для карантина, а также при оказании медицинской помощи на дому медицинскими работниками

❖ использование кальянов в объектах общепита

❖ проведение массовых мероприятий (праздничных, спортивно-массовых, зрелищных культурно-массовых мероприятий, проведение конференций, семинаров, выставок и др.);

- ❖ выезд на международные спортивные, культурные, туристские мероприятия в страны, неблагополучные по COVID-19
- ❖ деятельность кинотеатров, ночных клубов, фитнес, тренажерных залов (центров), детских игровых площадок при торгово-развлекательных комплексах, организаций внешкольного дополнительного образования (центры развития, образования, кружки, факультативы и др.), компьютерных клубов спортивных комплексов (кружков, секций и др.)

### **Специальные меры для защиты ДЕТЕЙ**

- ❖ выход школьников на каникулы с 16 марта по 5 апреля 2020 года
- ❖ перевод на дистанционное обучение организаций образования (обеспечить максимальный перевод при наличии технической возможности)
- ❖ соблюдение санитарно-дезинфекционного режима в организациях образования и воспитания (проветривание, влажная уборка не менее трёх раз в смену, дезинфекция)
- ❖ кварцевание помещений в детских дошкольных учреждениях
- ❖ проведение утреннего фильтра (осмотр при приеме детей в группу) в детских дошкольных учреждениях
- ❖ запрет экскурсий учащихся во время каникул и чрезвычайного положения