

Уважаемые жители Томской области!

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.** Остаться 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 тяжёлого 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 stopkoronavirus.rf). Берегите своё здоровье и здоровье своих близких!