

Приложение  
к письму министерства  
гражданской обороны и чрезвычайных  
ситуаций Краснодарского края  
от «25» 05 2020 г.

## РЕКОМЕНДАЦИИ

для населения и гостей Краснодарского края по действиям  
в условиях коронавирусной (COVID-19) инфекции.

Гражданам необходимо продолжать соблюдать режим самоизоляции и воздержаться от встреч с близкими и знакомыми людьми, поездок в другой регион страны, от посещений мест массового скопления людей.

При выходе из дома пользоваться масками для защиты органов дыхания и перчатками, в домах продолжать проведение уборок с применением дезинфицирующих средств. В магазинах обязательно использовать маски и перчатки, соблюдать дистанцию (1,5-2 м), отдавать предпочтение доставке продуктов на дом.

Если возникла необходимость выполнить ряд физических упражнений на открытом воздухе, следует выбирать открытые для посещений парки и скверы, и время, чтобы обеспечить дистанцию с людьми более 5 м.

По возможности следует воздержаться от любых поездок. Если поездку отложить не удастся, необходимо придерживаться следующих правил:

- не расширять круг общения, находиться с теми, с кем контактировали (находились в одной квартире на самоизоляции);
- гражданам пожилого возраста (старше 65 лет) и лицам, имеющим хронические заболевания лучше остаться дома;
- уточнить адреса и телефоны медицинских организаций в месте планируемого пребывания, запастись масками, перчатками, кожными антисептиками;
- в пути следования отдать предпочтение личному транспорту или такси (чтобы минимизировать контакты с посторонними);
- при пользовании общественным транспортом обязательно использовать маску для защиты органов дыхания, соблюдать социальную дистанцию (1,5 - 2 м.), после касания общедоступных поверхностей (двери, поручни) обработать руки кожным антисептиком, не дотрагиваться необеззараженными руками до лица, не принимать пищу в общественном транспорте;
- по прибытию на место провести генеральную уборку помещений, избегать контактов/общения с соседями по дачному участку и компаниями на отдыхе на природе, соблюдать социальное дистанцирование (1,5 - 2 м.);
- если не исключен контакт с другими людьми использовать маску для защиты органов дыхания обязательно;
- после поездки в общественном транспорте тщательно мыть руки с мылом;

- перед приготовлением и приемом пищи вымыть руки под проточной или бутилированной водой, обработать руки кожным антисептиком, использовать только одноразовую посуду, овощи и фрукты мыть проточной, бутилированной или кипяченой водой, не использовать воду из ручьев;

- на весь период пребывания на дачном участке обеспечить проведение уборки жилых помещений, обработку столовой посуды и кухонного инвентаря, пользоваться антисептиками для рук, в магазины выходить только при необходимости, используя маску для защиты органов дыхания и перчатки, при возвращении в дом мыть руки и обрабатывать их кожным антисептиком.

## **1. Что делать при обнаружении симптомов коронавируса.**

Ежедневный поток информации о распространении нового типа коронавируса вселяет закономерные опасения за собственное здоровье. Даже люди, не имеющие склонности к панике, начинают искать у себя те самые симптомы, о которых говорится в СМИ.

### **Когда стоит обращаться к врачу?**

Всемирная организация здравоохранения и российское Министерство здравоохранения настоятельно рекомендуют обращаться за медицинской помощью при наличии следующих симптомов:

- повышение температуры;
- появление кашля;
- затруднение дыхания.

Особенно стоит насторожиться при глубоком сухом кашле, боли в области грудной клетки, затрудненном дыхании, одышке при ходьбе.

### **Порядок действий**

При обнаружении у себя симптомов коронавируса, особенно, если вы прибыли из стран с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой, необходимо выполнить ряд обязательных действий.

1. Оставайтесь дома. Старайтесь меньше контактировать с людьми. По возможности изолируйтесь в отдельной комнате, чтобы не заразить близких людей. Постарайтесь определить для себя индивидуальные средства гигиены, и посуду.

2. При повышенной температуре тела, кашле, затруднении дыхания – немедленно звоните в скорую помощь. По телефону обязательно сообщите о своих последних поездках в другие страны, если они были. Номер телефона с мобильного – 103.

3. Пользуйтесь медицинскими масками для защиты окружающих. Если их нет, можно использовать одноразовые салфетки для кашля и чихания. В противном случае, можно использовать сгиб локтя.

4. Хорошо проветривайте помещение и увлажняйте воздух.

Пересушивание слизистой и отсутствие кислорода может ухудшить симптомы.

5. Организуйте доставку еды на дом, если приносить вам ее некому. Для этого есть специальные службы, интернет-магазины и так далее. Если в вашем



городе есть службы доставки еды из ресторанов и кафе, можно воспользоваться ими.

### **Возможные действия после вызова скорой помощи**

Врачи оценят ваше состояние, прослушают легкие на наличие воспалений и решат, стоит ли вас госпитализировать.

Если вы недавно вернулись из других стран, то будет поставлен вопрос о прохождении тестов на коронавирус, а также стационарном лечении в инфекционной больнице. Исследованию также будут подвержены и люди, с которыми вы находились в контакте.

Не паникуйте. Если вы моложе 40-50 лет и не имеете тяжелых заболеваний, то с большой долей вероятности перенесете заболевание в легкой форме, как обычную простуду. Госпитализация в данном случае будет не обязательна, можно переболеть и дома. Но подобные решения может принимать только врач.

### **Что нельзя делать**

Не полагайтесь на самолечение и самодиагностику. Возможные осложнения могут быть крайне опасны. Вызвать скорую помощь совсем не сложно, а осмотр врача и прослушивание легких — процедура безболезненная и быстрая.

Нарушать режим самоизоляции, ходить по магазинам и так далее. Помните, что вирус является смертельно опасным для пожилых людей. Не стоит подвергать их такой опасности.

### **Как сдать тест на коронавирус**

Необходимость сдачи теста на коронавирус определяет врач после осмотра пациента. Такие тесты назначаются всем людям с признаками ОРВИ и прибывшим из стран с неблагополучной эпидемиологической обстановкой. Также обследуются близкие люди заболевших граждан и те, кто был с ними в непосредственном контакте.

### **Где можно самостоятельно сдать тест на коронавирус в Краснодарском крае**

В Краснодарском крае организована работа по исследованию анализов на коронавирусную инфекцию. Краевое управление Роспотребнадзора сообщает, что пройти тест могут жители Кубани, не имеющие клинических проявлений и не выезжавшие за границу за последний месяц. Это означает, что провериться на коронавирус могут все желающие - вне зависимости от того, контактировали вы с зараженным человеком или нет. Таких медицинских организаций в регионе десять. Они имеют ПРЦ-лаборатории и необходимую лицензию.

При признаках ОРВИ нужно обратиться в поликлинику по месту жительства и сдать необходимые анализы. Лечебные учреждения самостоятельно направят их в лаборатории. Сейчас их десять, это:

- ГБУЗ «Специализированная клиническая инфекционная больница» (г. Краснодар, ул. Митрофана Седина, 204);

- ГБУЗ «Специализированная клиническая детская инфекционная больница» (г. Краснодар, ул. Красных Партизан, 6/5);

- ГБУЗ «Инфекционная больница №2» г. Сочи (ул. Барановское шоссе, 17);

- ГБУЗ «Инфекционная больница №3» МЗКК г. Новороссийск (ул. Революции 1905 года, 30);

- ГБУЗ «Инфекционная больница №4» МЗКК г. Армавир (ул. Пугачева, д. 7).

Также в крае есть пять лабораторий, принадлежащих медицинским организациям. Это:

- ГБУЗ «Детская городская клиническая больница» «Центр лабораторных технологий (Лаборатории Кубани)» (г. Краснодар, ул. Академика Лукьяненко, 97);

- ГБУЗ «Клинический центр профилактики и борьбы со СПИД» (г. Краснодар, ул. Митрофана Седина, 204/2);

- ГБУЗ «НИИ - ККБ № 1 имени профессора С.В. Очаповского» (г. Краснодар, ул. 1 Мая, 167);

- ГБУЗ «Клинический кожно-венерологический диспансер» (г. Краснодар, ул. Рашпилевская, 179);

- ГБУЗ «Станция переливания крови» (г. Краснодар, ул. Димитрова, 166).

#### **Лечение коронавируса**

Лекарства с подтвержденной эффективностью против коронавируса нет. В большинстве случаев лечение симптоматическое.

**Горячая линия министерства здравоохранения Краснодарского края по коронавирусу 8-800-200-03-66.**

### **3. Как правильно носить медицинскую маску**

1. **Закрепить маску так**, чтобы она плотно закрывала рот, нос и подбородок.

2. **Использованную** маску необходимо выбросить в мусорное ведро.

3. Не стоит носить маску **на свежем воздухе**.

4. После ухода за больным маску нужно снять и сразу выбросить, **не надевать ее повторно**.

5. **Если маска стала сырой**, то ее нужно немедленно сменить на новую и сухую.

6. Меняйте маску каждые **2-4 часа**.

7. Надевать маску нужно **цветной стороной наружу**.

8. **Не кладите** использованную маску в карман или сумку.

9. **Снимать маску** нужно за ушные петельки. Если затронули поверхность, то тщательно помойте руки с мылом.

10. **Надевать маску нужно:**

- в местах массового скопления людей (в помещении или общественном транспорте);

- при общении с людьми, у которых кашель, чихание или насморк;

- при уходе за больным.

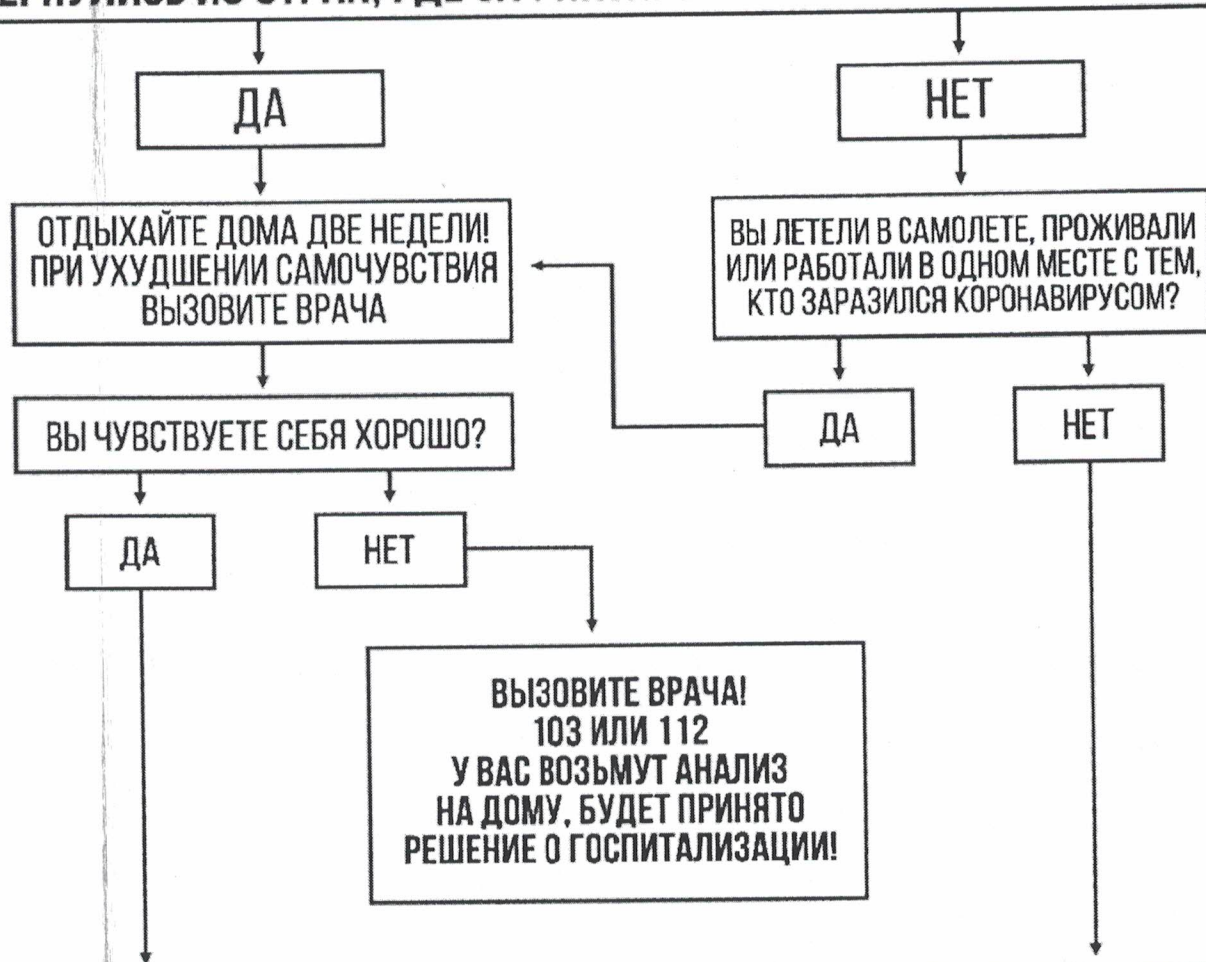
#### **ВАЖНО!**

*Медицинская маска не может обеспечить полной защиты от заболевания. Чтобы не заразиться, нужно соблюдать и другие профилактические меры.*



4. Алгоритм действий для населения  
по профилактике новой коронавирусной (COVID-19) инфекции

**ВЫ ВЕРНУЛИСЬ ИЗ СТРАН, ГДЕ ЗАФИКСИРОВАНА ВСПЫШКА КОРОНАВИРУСА?**



**ВНИМАТЕЛЬНО ОТНОСИТЕСЬ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!  
СОБЛЮДАЙТЕ ЛИЧНУЮ ГИГИЕНУ, ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ, ИЗБЕГАЙТЕ МЕСТ МАССОВОГО  
СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ, НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЛИЦУ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ, РЕГУЛЯРНО  
ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЯ И ПРОВОДИТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ,  
ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**



**ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ**  
министерства здравоохранения Краснодарского края  
**8 800 200-03-66**