

# Десять заповедей как поступать, если у вас есть симптомы COVID-19:



Знать как поступать может помочь нам **лучше контролировать** возникающие сегодня ситуации и **оказать помощь** людям из нашего окружения. При наличии **симптомов** (температура, или кашель, или затруднения с дыханием), поступайте следующим образом:

## 1 САМОИЗОЛЯЦИЯ

Самоизолируйтесь в **отдельной комнате** с окном и, желательно, с отдельным туалетом, при этом держите дверь закрытой. Если это невозможно, сохраняйте безопасное расстояние в 2 м от проживающих вместе с вами в одном помещении и особенно тщательно соблюдайте правила личной гигиены.



## 2 БУДЬТЕ ВСЕГДА НА СВЯЗИ

**Держите телефон под рукой**, чтобы сообщать о своих нуждах и для связи со своими близкими.



## 3 ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ НЕХОРОШО?

Если ощущаете нехватку воздуха при дыхании или чувствуете себя **нехорошо** по любой другой причине **звоните по номеру 112**.



## 4 ТЕЛЕФОН СВОЕГО МУНИЦИПАЛИТЕТА

Если в вашем муниципалитете используется другой номер телефона, **звоните по номеру телефона, указанному муниципалитетом**, или свяжитесь по телефону с медицинским учреждением.



## 5 УХОД ЗА СОБОЙ

Принимайте **парацетамол**, чтобы сбить температуру; прикладывайте **влажное полотенце** на лоб или принимайте теплый душ, чтобы лучше справиться с жаром; **пейте много жидкости**; **соблюдайте покой**, но время от времени передвигайтесь по комнате.



## 6 ДОМАШНЯЯ САМОИЗОЛЯЦИЯ

Теперь, когда приняты самые необходимые меры, изучите и выполняйте **рекомендации по домашней самоизоляции** и сообщите проживающим с вами вместе людям о необходимости соблюдать карантин.



## 7 МЫТЬЕ РУК

Убедитесь в том, что в вашем доме все знают, как **правильно мыть руки**.



## 8 ПРИ УХУДШЕНИИ СОСТОЯНИЯ

**Если вы почувствовали себя хуже** или вам трудно дышать, или вы не можете сбить температуру, **звоните по номеру 112**.



## 9 КАК МИНИМУМ 10 ДНЕЙ

В самоизоляции необходимо находиться **как минимум 10 дней** с момента появления симптомов, при условии, что с момента прояснения клинической картины уже прошло 3 дня.



## 10 ВЫПИСКА БОЛЬНОГО

**Наблюдение за больными и их выписка** осуществляется либо их лечащими врачами, либо согласно указаниям каждого муниципалитета.

