**Что делать после контакта с зараженным коронавирусом?**

Ситуация с пандемией коронавирусной инфекции не улучшается. Сегодня многие почувствовали опасный вирус рядом. Знакомые знакомых, чьи то родственники уже заболели, некоторые попали в стационар.

Столкнуться с носителем коронавирусной инфекции сегодня несложно. При этом риску подвергаются и те, кто контактировал с человеком, лишь подозревающим у себя наличие новой инфекции. Вероятность заражения коронавирусом при контакте с больным оценивается как очень высокая при условии, что не были соблюдены меры предосторожности – нахождение в средствах защиты, соблюдение дистанции от 1,5 метров. Вирус проявится после заражения через 1-14 дней. В это время происходит размножение и распространение коронавируса по дыхательным путям. Средняя длительность периода от контакта до симптомов составляет у большинства от 2 до 6 дней.

*И крайне важно вести себя с первых же минут правильно, чтобы не стать очередным звеном цепочки распространения инфекции.*

Первое, что надо сделать, если такой контакт состоялся, — это позвонить домой, предупредить домочадцев, чтобы они могли перегруппироваться в отдельную комнату, а то и вовсе в другую квартиру. Контактировать с потенциально зараженным человеком может только кто-то один из членов семьи. Дальше следует вернуться домой и изолироваться в комнате. Причем не просто самоизолироваться от внешней среды, разгуливая по дому, а запереться в одном помещении и оттуда практически не выходить. Естественно, надо вызвать скорую помощь. По ситуации медицинские работники будут решать вопрос с госпитализацией. Приоритет отдается, конечно, тяжелым больным, у которых есть одышка, удушье и прочие расстройства дыхательной системы. Если человек остается дома по решению медиков, за ним будет вестись наблюдение, ему будут звонить, узнавать самочувствие, при ухудшении ситуации его госпитализируют. В течение 14 дней максимально сократите пребывание с окружающими людьми, так как даже без симптомов простуды можно быть распространителем вируса.

А также необходимо:

* носить маску всегда, кроме самоизоляции в отдельном помещении;
* провести влажную уборку дома, хорошо проветрить помещение и обработать антисептиками поверхности общего использования, в дальнейшем лучше касаться к дверным ручкам, кранам через салфетку или в одноразовых перчатках;
* иметь отдельную посуду, постельные принадлежности, полотенце;
* при чихании и кашле обязательно прикрывать лицо салфеткой, на крайний случай локтем.

При появлении повышенной температуры тела, першения в горле, болезненности при глотании, заложенности носа, кашля, головной боли, головокружения, сильной слабости, мышечной, суставной боли, тошноты, позывах на рвоту, поноса, потери обоняния нужно вызывать на дом участкового врача, но обязательно уведомить регистратуру о наличии контакта с больным коронавирусом.

**При подтвержденном контакте с больным коронавирусом, вне зависимости от самочувствия, вводится карантин на 14 дней, что означает самоизоляцию в домашних условиях**. На протяжении этого периода нельзя выходить из дома. Поэтому необходимо:

* попросить купить продукты и медикаменты друзей или родственников, заказать доставку, а при невозможности такого обратиться к волонтерам, с курьером контактировать нельзя, он должен оставить пакеты у двери;
* упаковывать мусор в 2 прочных пакета, по поводу утилизации также нужно обращаться за посторонней помощью;
* изолироваться в отдельной комнате, иметь свою посуду, предметы личной гигиены;
* избегать контакта с домашними животными;
* отказаться от любых посещений квартиры посторонними лицами;
* поддерживать связь с лечащим врачом по телефону.

При необходимости получения больничного листа позвоните в поликлинику по месту жительства. Если самочувствие при этом обычное, то участковый врач открывает больничный удаленно.

Если ваше предприятие закрыто на карантин, то достаточно придерживаться всех ограничительных мер.

В случае, если ребенок заболел коронавирусной инфекцией или контактировал с больным коронавирусом, и по решению медицинских работников лечение и медицинское наблюдение за ребенком может осуществляться на дому, родителями организуются профилактические противоэпидемиологические мероприятия по недопущению распространения коронавирусной инфекции и обеспечивается режим изоляции ребенком в домашних условиях.