Кожен громадянин України, який повертається з країни, де були зафіксовані випадки COVID-19, має пройти необхідні контрольні процедури при перетині кордону. Не менш важливо уважно стежити за станом свого здоров'я, адже ваша відповідальна поведінка може захистити життя сотень людей.

Закликаємо кожного громадянина України, який повертається з-за кордону:

- До планування повернення на територію України та перед посадкою у транспортний засіб переконайтеся, що у вас не підвищена температура і немає ознак респіраторних захворювань. Не намагайтеся збити температуру або приховати інші симптоми, а негайно зверніться по медичну допомогу.

- Після повернення в Україну суворо дотримуйтеся режиму самоізоляції, щоб убезпечити себе і близьких.

Самоізоляція передусім означає, що ви впродовж щонайменше 14 днів уникаєте будь-яких контактів з іншими людьми, щоб зменшити ризик зараження. Неприпустимі контакти віч-на-віч ближче ніж 1,5 метри та довше 15 хвилин.

Єдиний виняток – звернення по медичну допомогу. При будь-яких симптомах хвороби зателефонуйте своєму сімейному лікареві або лікарці і дотримуйтесь подальших рекомендацій.

Як підготуватися до самоізоляції:

Продумайте, що вам знадобиться впродовж 14 днів, щоб вам не треба було виходити з дому. По можливості попросіть друзів або родичів забезпечити ваше житло необхідними речами.

При потребі користуйтеся службами доставки з онлайн-оплатою продуктів, ліків, якщо маєте хронічні захворювання, тощо. Доставку просіть залишати за дверима.

Попередьте друзів і родичів, що ви тимчасово не зможете приймати відвідувачів і гостей. Виберіть контактну особу, до якої ви в разі потреби звернетесь по допомогу.

Попередьте свого сімейного лікаря/лікарку про режим самоізоляції і підтримуйте зв'язок із ним або з нею.

Домовтеся з роботодавцем про віддалений режим роботи.

Якщо ви живете не самі:

Ізолюйтеся в окремій кімнаті, часто провітрюйте її, регулярно робіть вологе прибирання.

Якщо можливо, використовуйте окрему ванну кімнату та/або туалет, готуйте їжу та їжте окремо. Якщо ні - застосовуйте максимальну дезінфекцію і запобіжні заходи.

Уникайте контакту з іншими людьми. Коли це неможливо, одягайте медичну маску та викидайте її після використання чи забруднення.

Суворо дотримуйтесь правил особистої гігієни, часто мийте руки з милом.

Якщо вам треба вийти з дому, використовуйте маску для обличчя і мінімізуйте контакти з іншими людьми. Використовуйте засоби для дезінфікування рук.

Якщо під час самоізоляції у вас з'явилися симптоми хвороби (кашель, задишка, лихоманка, діарея), терміново зверніться по медичну допомогу та повідомте про свої нещодавні подорожі, а також контакти з людьми, які мали ознаки захворювання на ГРВІ.