**Рекомендации для населения в связи c распространением коронавирусной инфекции (COVID-19)**

Защитить свое здоровье и здоровье окружающих можно, соблюдая следующие правила:   
**- ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА! САМОИЗОЛИРУЙТЕСЬ!**-регулярно мойте руки с мылом, намыливая, не менее 20 сек., регулярно обрабатывайте руки спиртосодержащим средством;   
-соблюдайте дистанцию в общественных местах, держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра, особенно если у них кашель, насморк и повышенная температура;   
-по возможности, не трогайте руками глаза, нос и рот, воздержитесь от рукопожатий;   
-соблюдайте правила респираторной гигиены, при кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя, сразу выкидывайте салфетку в контейнер для мусора с крышкой и обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком или мойте их водой с мылом;   
-используйте респираторную маску, (при её отсутствии) можно изготовить самостоятельно, используя широкий бинт в 7-8 слоёв.   
-при повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью;   
-следите за новейшей информацией и выполняйте рекомендации медицинских специалистов;   
**Если у вас повышенная температура тела, кашель и затруднение дыхания**, не откладывайте обращение за медицинской помощью, так как эти симптомы могут быть вызваны респираторной инфекцией или другим серьезным заболеванием. СРОЧНО позвоните в медицинское учреждение и сообщите обо всех последних поездках или контактах с людьми. Зачем это нужно? Обращение за медицинской помощью по телефону позволит специалистам оперативно направить вас в подходящее лечебное учреждение. Кроме того, это поможет избежать возможного распространения COVID-19 и других вирусных инфекций. С 31 марта 2020 года в Коми вводится режим самоизоляции для всех жителей республики.  
  
В соответствии с Указом Главы Республики Коми с 00:00 часов 31 марта до 24:00 12 апреля 2020 года гражданам, проживающим и (или) временно находящимся на территории Республики Коми, **запрещается** покидать места проживания (пребывания), **за исключением следующих случаев**:  
- обращения за экстренной (неотложной) медицинской помощью и случаев иной прямой угрозы жизни и здоровью;  
- следования к месту (от места) осуществления деятельности (в том числе работы), которая не приостановлена в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 25 марта 2020 г. № 206 «Об объявлении в Российской Федерации нерабочих дней», настоящим Указом, на основании пропуска, выдаваемого по форме и в порядке, установленном Администрацией Главы Республики Коми;  
- осуществления деятельности, связанной с передвижением по территории Республики Коми, в случае если такое передвижение непосредственно связано с осуществлением деятельности, которая не приостановлена в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 25 марта 2020 г. № 206 и Указом Главы Республики Коми от 15 марта 2020 г. № 16 «О ведении режима повышенной готовности»;  
- следования к ближайшему месту приобретения товаров, работ, услуг, реализация которых не ограничена в соответствии с настоящим Указом;  
- выгула домашних животных на расстоянии, не превышающем 100 метров от места проживания (пребывания);  
- выноса отходов до ближайшего места накопления отходов.

