****

**ПАМЯТКА**

**КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ**

**ОСНОВНОЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID 19)**

1. **Соблюдайте правила личной гигиены,** регулярно проветривайте помещения и проводите влажную уборку с применением средств бытовой химии с моющим или моюще-дезинфицирующим эффектом и др.

Подробно на официальном сайте [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)

**2. Если вы контактировали с лицом, у которого выявили коронавирус (2019-nCoV) или вернулись из-за границы:**

- срочно самоизолируйтесь;

- обратитесь по телефону в поликлинику;

- оформите больничный лист дистанционно - без посещения поликлиники: оставьте заявление на сайте Фонда социального страхования, приложив фото документов, подтверждающих поездку.

Подробно на официальном сайте www.r27.fss.ru

- если Вы не знаете к какой поликлинике прикреплены, обращайтесь на телефоны горячей линии Контакт-центра в сфере ОМС на территории Хабаровского края:

ХКФОМС **8 800 100 08 77**

или страховой медицинской организации, выдавшей полис ОМС:

Хабаровский филиал АО «СК СОГАЗ-Мед» **8 800 100 0702**

Хабаровский филиал АО «СГ «Спасские ворота-М» **8 800 770 0799**

**3. Как не заразить окружающих:**

- если у вас появились признаки ОРВИ (кашель, насморк и др.), не посещайте поликлинику и не занимайтесь самолечением - вызывайте врача на дом, при ухудшении самочувствия - бригаду скорой медицинской помощи;

- заранее сообщите, если ездили за границу в течение последних двух недель или контактировали с людьми, приехавшими из других стран;

Диагноз может поставить только врач после осмотра и результатов обследования.

**4. Как предотвратить распространение заболевания:**

- оставайтесь дома, не посещайте поликлинику;

- минимизируйте контакты с другими людьми;

- не посещайте без необходимости общественные места и не собирайтесь группами более 5-ти человек;

- в магазинах и других учреждениях держите дистанцию от других людей не менее 1 метра;

- воздержитесь от посещения лиц от 65 лет и старше.

**5. Горячая линия** министерства здравоохранения Хабаровского края по вопросам новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV) - **(4212) 40 22 01.**

**6. ВАЖНО! Ориентируйтесь только на проверенную информацию о заболевании из официальных источников:**

- [сайт стопкоронавирус.рф](https://www.стопкоронавирус.рф);

- сайт министерства здравоохранения РФ;

- сайт Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека;

- сайт министерства здравоохранения Хабаровского края;

- сайт Хабаровского краевого фонда ОМС;

- страница ХКФОМС (khfoms) в социальной сети Instagram.

**Оперируйте последними данными, избегайте преувеличений!**

**ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНАМ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ ХКФОМС**

**8 800 100 08 77**

 **И СТРАХОВЫХ МЕДИЦИНСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ:**

**ХАБАРОВСКИЙ ФИЛИАЛ АО «СК СОГАЗ-МЕД» 8 800 100 0702**

**ХАБАРОВСКИЙ ФИЛИАЛ АО «СГ «СПАССКИЕ ВОРОТА-М»**

**8 800 770 0799**