



## Все жители региона, вернувшиеся из-за границы, обязаны соблюдать режим самоизоляции

**Региональный штаб по оперативному реагированию по предупреждению распространению новой коронавирусной инфекции напоминает, что все прибывшие в Россию из-за рубежа в течение 14 дней с момента пересечения границы (начиная с 18 марта) обязаны оставаться на самоизоляции, независимо от того, есть ли у них симптомы ОРВИ или нет.**

Им необходимо сообщить информацию о месте и датах пребывания за рубежом, контактную информацию о себе на «горячую линию» департамента здравоохранения Томской области по телефону (3822) 516-616 (Томск), 8-800-350-8850 (районы), либо заполнив [онлайн-анкету](#).

В период самоизоляции необходимо исключить контакты, приобретать продукты и необходимые товары домашнего обихода дистанционно или онлайн, по возможности находиться в отдельных комнатах с членами семьи.

Нарушение условий самоизоляции влечет ответственность, в том числе уголовную, вплоть до лишения свободы на срок до пяти лет. Контроль за соблюдением самоизоляции в домашних условиях и карантина в медицинских организациях ведут управление Роспотребнадзора и управление МВД РФ по Томской области.

Если во время режима самоизоляции появились симптомы ОРВИ (температура, кашель, одышка, ощущение сдавленности в грудной клетке) или иное ухудшение состояния здоровья, необходимо вызвать врача на дом или обратиться на «горячую линию».

[Как оформить больничный лист тем, кто прибыл из-за рубежа после 18 марта](#)  
[Правила соблюдения карантина](#)

Узнать подробнее о ситуации с коронавирусной инфекцией в России можно на сайте [стопкоронавирус.рф](http://стопкоронавирус.рф).

*Рекомендации медиков о мерах профилактики коронавирусной инфекции: воздержаться от посещения общественных мест — торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик, избегать людных мест и контактов с больными людьми, закрывать рот и нос при чихании и кашле, мыть руки с мылом и дезинфицировать оргтехнику, гаджеты и поверхности, к которым прикасались.*

**Все оперативные новости здравоохранения региона на канале мессенджера Telegram «Область здоровья». [Быть в курсе!](#)**

**Все самое интересное видео по профилактике заболеваний и новости региональной медицины на нашем канале ["Область здоровья"](#) в YouTube! Ждем вас!**