Режим самоизоляции - для чего?

### Что такое самоизоляция?

Самоизоляция – это комплекс ограничительных мер для населения, которые вводит правительство на определенный срок для борьбы с распространением опасного заболевания. Граждан просят соблюдать режим: не выходить на улицу без острой необходимости, ограничить контакты с другими людьми и соблюдать все рекомендации по профилактике вирусных заболеваний, предложенные медицинским сообществом.

### Где и на кого распространяется режим?

О самоизоляции объявили все регионы России, в Ярославской области он введён пока до 30 апреля. Требования в разных областях могут отличаться, с ними можно ознакомиться на сайтах местных администраций. Например, в Москве режим самоизоляции действует до 1 мая. А в Чеченской республике установлены самые жесткие меры: запрещен въезд в республику и выезд. Исключение сделали для поставщиков продуктов и медицинских товаров.

Соблюдать режим самоизоляции обязаны люди всех возрастов. В особенности те, кому за 65 лет, и совершеннолетние с хроническими заболеваниями. Считается, что именно эти категории в группе риска.

Люди, вернувшиеся из стран с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой, обязаны соблюдать двухнедельный карантин. Заболевшие коронавирусом, у которых он проходит в легкой форме, также обязаны самоизолироваться дома.

### Что можно и нельзя при самоизоляции

При самоизоляции выходить из квартиры можно только: в магазин за продуктами, в аптеку, вынести мусор или выгулять собаку (на расстоянии не более ста метров от дома). Можно также ездить на работу, если есть справка от работодателя, а также обратиться за экстренной медицинской помощью. В общественных местах необходимо строго соблюдать дистанцию – не менее полутора метров.

Общественным транспортом и автомобилем разрешено пользоваться, если нужно добраться до ближайшего гипермаркета. Также, если домашний питомец нуждается в медпомощи, можно посещать ветеринарные клиники, заранее записавшись на прием.

### Как соблюдать режим самоизоляции?

Основные рекомендации специалистов – чаще мыть руки, надевать маски в общественных местах, в случае недомогания незамедлительно вызывать врача. Психологи советуют не поддаваться панике, не впадать в депрессию. Напротив, необходимо поддерживать благоприятный эмоциональный фон, попытаться найти позитивные стороны, новые возможности для саморазвития. А также стараться соблюдать привычный режим в условиях самоизоляции: настроить работу в удаленном формате, заниматься спортом дома, не переедать.

**Штрафы за нарушение режима**

За прогулку с собакой на расстоянии более ста метров могут привлечь по части 1 статьи 19.3 КоАП: предусмотрен штраф от пятисот до тысячи рублей либо до 15 суток административного ареста. По этой же статье могут привлечь и тех, кто решит пройтись до дальнего продуктового магазина.

Установлена административная ответственность за нарушение законодательства в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения. В первую очередь штрафы коснутся людей, болеющих коронавирусом, граждан, собирающихся большими группами, а также организаций, не прекративших работу, несмотря на ограничения.

За оказание услуг с личным присутствием граждан, отказ от приостановки массовых мероприятий и закрытия торговых точек должностные лица заплатят от 30 до 40 тысяч рублей, юрлица – от 200 до 300 тысяч.

Зараженные коронавирусом и нарушившие режим самоизоляции наказываются штрафом 4-5 тысяч рублей, если они использовали транспорт. Повторное нарушение повлечет штраф в пять тысяч рублей для граждан, от 40 до 50 тысяч для должностных лиц и от 300 до 500 тысяч для юридических.

олСамоизоляция — наша новая реальность. Реальность, которая означает то, что мы 24 часа в сутки вынуждены находиться дома, в пределах одной квартиры. Всей семьей: взрослые и дети. И в этот период важно сохранить здоровье, в том числе и психическое, поддерживать друг друга и организовать свой день так, чтобы он не только не утомлял, но и прошел с пользой и с интересом. И прежде всего для наших детей.