**10 правил самоизоляции, которые помогут не заболеть и не заразить других**

Самоизоляция — дело благородное, если вы идёте на неё осознанно и по своей воле. Однако просто запереть себя дома недостаточно: вы всё равно должны принимать меры защиты.

1. У каждого блюда на столе должна быть своя вилка или ложка, которой вы будете раскладывать еду по тарелкам. У каждого члена семьи должны быть свои персональные приборы, стаканы и кружки. После еды тщательно вымойте посуду. Запрещайте детям пить из чужих стаканов и чашек.

2. Если погода позволяет, регулярно проветривайте квартиру: так вирус не будет задерживаться в помещении.

3. Уборку [придётся](https://lifehacker.ru/koronavirus-skolki-jivet/) делать ежедневно. Рекомендуется сначала избавиться от грязи с помощью моющего средства, после чего пройтись по твёрдым поверхностям разбавленным отбеливателем или спиртовым раствором с концентрацией не менее 70%. С химикатами нужно работать только в перчатках, не забывайте о проветривании в процессе.

4. Если вы живёте один, то [не забывайте общаться](https://lifehacker.ru/kak-odinochestvo-vliyaet-na-organizm/) с людьми. Причём речь не только о переписке, но и о звонках по телефону и видеосвязи.

5. Перед каждым походом на улицу надевайте перчатки и не снимайте их. Эти перчатки нужно стирать или менять ежедневно, а руки — тщательно мыть. Объятий и рукопожатий стоит избегать.

6. Вернувшись домой, обязательно [продезинфицируйте](https://lifehacker.ru/smartfony-perenoschiki-koronavirusa/) смартфон. Во время эпидемии старайтесь не подносить смартфон к лицу и разговаривайте через громкую связь или наушники (но не забывайте регулярно чистить и их тоже).

7. По возможности закупайтесь едой большими порциями, чтобы ходить в магазин как можно реже.  Лучше дойти до супермаркета, закупиться впрок и взять такси до дома, чем каждые пару дней бегать в магазин по соседству.

8. И ещё про магазины: Минздрав [рекомендует](https://lifehacker.ru/chacha-coronavirus/) по возможности не пользоваться наличными деньгами в период эпидемии. Переведите всё на карту (не забудьте помыть руки после банкомата!) и расплачивайтесь ей. Идеально, если ваши смартфон или часы поддерживают бесконтактную оплату.

9. Если вы заказываете еду на дом, попросите курьера оставить пакет у двери, чтобы избежать прямого контакта. Многие доставки уже взяли это за правило, так что не бойтесь чувствовать себя неловко.