

(Урегулирование кризисной ситуации при COVID-19) 5 основных правил во время карантина, которые должны соблюдаться в повседневной жизни (13 апреля 2020 г.)

Изменения в жизни во время карантина из-за продолжающейся пандемии COVID-19.

Представляем 5 основных правил, которым необходимо следовать в повседневной жизни наряду с соблюдением карантина для предотвращения распространения вируса.

5 основных правил во время карантина

(Правило 1) Оставайтесь дома в течение 3-4 дней, если плохо себя чувствуете.

Причина: COVID-19 легко распространяется даже при наличии легких симптомов и на ранних стадиях заболевания. Уменьшение контактов с другими людьми при появлении симптомов может снизить вероятность распространения COVID-19.

① Оставайтесь дома и отдохните в течение 3-4 дней при наличии симптомов респираторного заболевания

- Симптомы респираторного заболевания: повышенная температура, кашель, мокрота, боли в мышцах, заложенность носа и другие симптомы

② При наличии симптомов воздержитесь от встреч с окружающими, а также носите маску дома, если вы проживаете с другими людьми (Воздержитесь от контактов, в том числе от общения и совместного приема пищи с пожилыми людьми и людьми с сопутствующими заболеваниями)

③ Если симптомы исчезли после отдыха, возвращайтесь к повседневной жизни, но если во время отдыха сохраняется температура выше 38 градусов или симптомы ухудшаются, позвоните в колл-центр (☎ 1339, ☎ код региона +120) или в больницу

④ Носите маску при посещении мест для покупки предметов первой

необходимости, больниц, аптек и т.д.

⑤ Компании и работодатели должны следить, чтобы люди с симптомами не ходили на работу и возвращались домой.

(Правило 2) Соблюдайте дистанцию равную расстоянию вытянутых в стороны рук.

Причина: В основном COVID-19 передается через капли слюны. Соблюдение расстояния не менее 2 метров уменьшает вероятность попадания слюны во время разговора, при кашле или чихании, что снижает риск коронавирусной инфекции.

① По возможности не посещайте замкнутые пространства и людные места

② В повседневной жизни соблюдайте дистанцию в 2 метра между людьми, минимум 1 метр в тесных условиях

③ Расположитесь так, чтобы вы могли держаться на достаточном расстоянии от других людей

④ Обеспечьте необходимое пространство, чтобы люди могли держать дистанцию в 2 метра или скорректируйте время при собрании большого количества людей

⑤ Не пожимайте руки и не обнимайтесь

(Правило 3) Чаще мойте руки и прикрывайтесь рукавом, когда кашляете.

Причина: Предотвращение попадания вирусов в организм через грязные руки и минимизация распространения слюны при соблюдении этикета кашля.

① Мойте руки под водой с мылом не менее 30 секунд или используйте дезинфицирующее средство до и после еды, после посещения туалета, улицы, а также после сморкания, кашля или чихания

② Не прикасайтесь к глазам, носу или рту невымытыми руками

③ Необходимо подготовить раковины и мыло в частных и общественных местах, и повсюду разместить дезинфицирующие средства для рук

- Мойте руки раз в два часа

- ④ При кашле или чихании прикрывайте рот платком, салфеткой или рукавом
- ⑤ Если у вас есть симптомы респираторного заболевания, такие как повышенная температура, кашель, мокрота, боли в мышцах, заложенность носа и т.д., либо вы плохо себя чувствуете, наденьте маску, чтобы обезопасить других людей.

(Правило 4) Помещение проветривайте не менее 2 раз в день и регулярно дезинфицируйте.

Причина: Проветривание снижает концентрацию капель слюны, содержащих коронавирус, которые могут находиться в воздухе, а дезинфекция поверхностей, на которых могут быть капли слюны, снижает риск заражения COVID-19 через руки.

- ① Если возможно естественное проветривание, держите окна открытыми, если окна нельзя открывать из-за мелкой пыли или по другим причинам, проветривайте помещение по крайней мере 2 раза в день по 15 минут

- При проветривании одновременно открывайте двери и окна

- ② Держите в чистоте помещения, которые вы посещаете каждый день, такие как дом и офис, а также минимум раз в неделю дезинфицируйте предметы, которые часто трогаете руками

- Телефон, пульт, ручки, дверные ручки, стол, подлокотники, выключатели, клавиатуру, мышь, копир и т.д.

- ③ Ежедневная дезинфекция общественных мест, которые посещает большое количество людей, а также дезинфекция предметов общего пользования и предметов, к которым часто прикасаются

- Предметы, к которым часто прикасаются: кнопки лифта, двери, ручки, перила, дверные ручки, подлокотники, выключатели и т.д.

Предметы общего пользования: тележки и т.д.

Соблюдайте рекомендации производителя при дезинфекции (способ использования, количество и т.д.)

- Дезинфицирующие средства: дезинфицирующие салфетки, спирт (этиловый

70%), гипохлорит натрия (хлорка)

(Правило 5) Соблюдайте дистанцию, поддерживайте друг друга.

Причина: Коронавирус может быть преодолен благодаря сотрудничеству всех и усилиям каждого. Мы должны создать общество, в котором люди заботятся, утешают друг друга и слаженно работают.

- ① Поддерживайте связь с близкими людьми, даже если вы не собираетесь вместе
- ② Важно думать о солидарности в обществе, необходимо противостоять стигме и дискриминации пациентов с COVID-19, тех, кто находится в изоляции и т.д.
- ③ Заботьтесь о социально незащищенных слоях населения
- ④ Проверяйте подозрительные источники информации, не делитесь слухами, воздерживайтесь от чрезмерного погружения в СМИ