

СОЦИАЛЬНОЕ ДИСТАНЦИРОВАНИЕ В ПЕРИОД КОРОНАВИРУСА

Социальное дистанцирование направлено на остановку или замедление распространения инфекционного заболевания.



Как это работает?

Нужно сократить контакты:

- за пределами дома и работы – на $\frac{3}{4}$
- на работе – на $\frac{1}{4}$

Рекомендации:

1. Не выходите из дома, если в этом нет особой надобности.
2. Дети могут выходить только с семьей.
3. Организуйте выгул домашних животных в одиночку.
4. Воздержитесь от посещения занятий в кружках, спортклубах.
5. Общайтесь с другими людьми дистанционно с помощью средств связи.
6. Обращение за стоматологической помощью рекомендуется отложить, за исключением неотложных случаев.
7. При выходе из дома необходимо сохранять 1,5–2-метровое расстояние друг от друга.

Рекомендации для лиц старшего и пожилого возраста, лиц с хроническими заболеваниями:

- Старайтесь не принимать никого у себя дома. Попросите родных и знакомых помочь Вам с обеспечением бытовых потребностей.
- Если Вы нуждаетесь в выписке рецептов на лекарственные средства, позвоните в учреждение здравоохранения по месту жительства.
- При появлении симптомов респираторного заболевания (повышение температуры тела, кашель, одышка, насморк и т.д.) соблюдайте домашнюю самоизоляцию, вызовите врача.

Дополнительные рекомендации:

- Избегайте физических контактов, включая рукопожатия и объятия.
- Открывайте двери не ладонью.
- Постарайтесь не касаться руками лица.
- Как можно чаще мойте руки.
- Как можно чаще проветривайте помещения.
- Проводите дезинфекцию поверхностей, особенно дверных ручек и поверхности двери.
- Постарайтесь не курить сигареты, в том числе электронные, или кальян.
- Не пользуйтесь общими столовыми приборами, не ешьте из одной тарелки и не передавайте другим еду, которую Вы попробовали или откусили.
- Находясь дома, придерживайтесь здорового питания и физической активности.

В каких случаях можно выходить из дома:

- Если требуется получение срочной медицинской помощи.
- Необходимость посещения места работы.
- Для приобретения товаров первой необходимости
- в случае невозможности их доставки курьером или родственниками.
- Для проведения одиночной прогулки. Пользоваться лифтом следует в одиночку.

Как вести себя после выхода из дома:

- На личном автомобиле – в салоне должен находиться один человек или члены семьи, проживающие в одном доме.
- Избегать общественного транспорта.
- В общественных местах соблюдать расстояние 1–1,5 м от других людей.
- Соблюдать гигиену рук и респираторный этикет.

Как вести себя на работе:

- Соблюдать расстояние 1–1,5 м между рабочими местами сотрудников.
- Как можно чаще мыть руки, обрабатывать спиртосодержащим антисептиком.
- Стараться не касаться носа и рта, мыть руки перед и после таких прикосновений.