

# Важные меры по профилактике заражения

Если у вас COVID-19, следуйте этим рекомендациям, чтобы защитить свою семью от заражения.



Если кто-либо из вашей семьи заболел COVID-19 и вы могли контактировать с ним, вам следует **оставаться дома** до завершения карантина.



**Часто мойте руки** с мылом или используйте средство для дезинфекции рук.



**Не касайтесь глаз, носа и рта** невымытыми руками.



**Все члены семьи должны носить маску, когда они находятся в одной комнате или в одном помещении друг с другом или выходят из дома.**



**Соблюдайте дистанцию не менее 6 футов (2 метров)** между собой и другими людьми. Маска не заменяет физическую дистанцию.



**Следите за симптомами** и свяжитесь со своим врачом, если у вас сильно повысится температура, появится кашель, одышка, боль или давление в груди или если вы потеряете обоняние и вкус.



**Если вам нужна медицинская помощь, позвоните заранее** и сообщите, что в вашей семье есть заболевший COVID-19.



**Попробуйте воспользоваться интернетом для выполнения повседневных дел, таких как банковские операции, или используйте службы доставки продуктов, лекарств и других товаров.**



**Ежедневно очищайте и дезинфицируйте поверхности, к которым часто прикасаются.**

# Основная информация для лица, осуществляющего уход за больным

Как человек, осуществляющий уход за больным, следуйте этим правилам, чтобы помочь себе и близким оставаться в безопасности и сохранить здоровье.



**Если возможно, заболевший должен находиться в отдельной комнате.** В противном случае следует выделить отдельную зону для больного или соблюдать расстояние в 6 футов (2 метра) между ним и другими членами семьи. **Принимайте пищу в отдельных комнатах** или в разное время.



**Часто мойте руки** в течение 20 секунд с мылом, особенно после того, как касались возможно инфицированных предметов.



**Не используйте одни и те же личные вещи** (посуду, столовые приборы, чашки, полотенца, постельное белье или электронные приборы), что и заболевший.



**Всегда надевайте маску перед тем, как войти в зону, где находится больной, и выбрасывайте маску после этого.** Всегда во время контакта с больным необходимо носить маску и перчатки, а также тщательно мыть руки до и после.



**Очищайте и дезинфицируйте** поверхности, которых часто касаются в вашем доме. Делайте это ежедневно. Чтобы ограничить контакт с больным, попросите его очищать и дезинфицировать поверхности в своей комнате или зоне, если это возможно. Всегда носите маску и перчатки во время уборки у больного.

**Помогите заболевшему** следовать рекомендациям врача и принимать лекарства.

Проверяйте, чтобы он **обильно пил и находился в покое.**

**Помогите покупать ему продукты,** лекарства и прочее, что может потребоваться. **Изучите возможность доставки или попросите близких соседей о помощи.**

**Используйте специальные пакеты для мусора,** чтобы собирать предметы, которые использовал больной, а также маски и перчатки. Храните пакеты с мусором в безопасном, но удобном месте, подальше от других людей.

**Ограничьте контакты** между заболевшим и другими членами семьи.

**Следите за собственным здоровьем** и наблюдайте за симптомами, которые могут появиться у вас или членов семьи.

## Если вы заболели

Если вы заболели или предполагаете, что заболели COVID-19, следуйте этим рекомендациям во время карантина, чтобы обеспечить безопасность для себя и членов семьи.



**Оставайтесь дома и самоизолируйтесь** в отдельной комнате, используя отдельный санузел, если это возможно, на весь период карантина.



**Носите маску**, чтобы она закрывала нос, рот и подбородок, если вам необходимо быть рядом с другими людьми, даже дома. Старайтесь носить маску как можно чаще, даже если вокруг никого нет, чтобы уменьшить риск заражения окружающих.



**Часто мойте руки**, особенно после касания предметов, которыми могли пользоваться другие члены семьи.



**Прикрывайтесь при кашле и чихании** салфеткой, а потом выбрасывайте ее в специальный пакет для мусора. После кашля и чихания мойте руки.



**Очищайте и дезинфицируйте все поверхности** после каждого посещения общего санузла: дверную ручку, выключатель, ручку бачка и сиденье унитаза, раковину и ручки смесителя. Мойте руки только отдельным мылом и вытирайте их одноразовыми бумажными полотенцами.



**Отдыхайте и не допускайте обезвоживания.**

**Поддерживайте контакт со своим врачом и звоните заранее**, прежде чем посещать медицинское учреждение. Необходимо немедленно позвонить в службу 911 при появлении таких симптомов, как затруднение дыхания, постоянная боль или давление в груди, спутанность сознания, синеватые губы или лицо, невозможность пробуждения или постоянная сонливость, или при наличии других признаков неотложного состояния.

**Следите за симптомами и температурой.** Измеряйте температуру дважды в день. Отмечайте, как долго вы находитесь на карантине.

**Записывайте все вопросы, которые вы хотели бы задать врачу**, чтобы вспомнить их во время следующей беседы.

**Не используйте одни и те же личные вещи**, такие как стаканы, столовые приборы, посуду, полотенца или постельное белье с другими. Избегайте общего пользования такими предметами, как телефоны, пульты управления и другие личные электронные приборы.

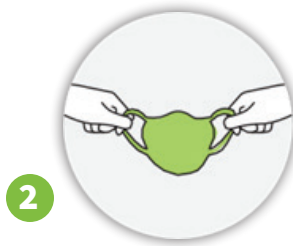
# Использование маски

Следуйте данным рекомендациям по правильному ношению маски.

## Чтобы надеть маску



**1** Тщательно вымойте руки с мылом в течение не менее 20 секунд и высушите.



**2** Возьмите маску только за тесемки/петли для ушей и затем:  
 А. Маска с петлями для ушей: Поочередно наденьте петли на уши.  
 В. Маска с тесемками: Завяжите верхние тесемки бантом на затылке. Завяжите нижние тесемки бантом ниже ушей на уровне линии роста волос.



**3** Закройте маской нос, рот и подбородок. Края маски должны плотно прилегать к лицу. Вы должны иметь возможность дышать и чувствовать себя комфортно в маске.

**4** Еще раз помойте руки (шаг 1).

## Как не следует носить маску



**НЕ** носите маску на уровне ниже носа.



**НЕ** касайтесь маски спереди.



**НЕ** оставляйте непокрытым подбородок.



**НЕ** спускайте маску под подбородок, на шею.

## Снятие маски

- 1** Прежде чем снимать маску, помойте руки.
- 2** Старайтесь не касаться частей маски, покрывающих нос и лицо. Они могут быть загрязнены микробами.
- 3** Развяжите тесемки или снимите петли с ушей, затем снимите маску, удерживая ее только за тесемки или петли.
- 4** Помойте руки (шаг 1).

## Уход за тканевыми масками

- 1** Стирайте маску после каждого использования в стиральной машинке или вручную, используя стиральный порошок и горячую воду.
- 2** Сушите маску при высокой температуре — в сушилке или при помощи фена.
- 3** Если вы заметите, что маска повреждена или сильно загрязнена, лучше выбросить эту маску и использовать новую.

# Мытье рук

Чтобы очистить руки от микробов, выполняйте эти рекомендации по правильному мытью рук. Используйте средство для дезинфекции рук, только если у вас нет доступа к воде и мылу.



1

Смочите руки чистой проточной водой (теплой или холодной), выключите воду и нанесите на руки мыло.



2

Потерев руки одну об другую, вспеньте мыло. Протрите при помощи пены тыльную часть кистей, между пальцами и под ногтями.



3

Обрабатывайте руки не менее 20 секунд.



4

Ополосните руки чистой проточной водой.



5

Высушите чистым полотенцем или дождитесь высыхания на воздухе.

## Когда следует мыть руки

- После нахождения в общественном месте
- Прежде чем касаться глаз, носа или рта
- После того, как вы касались поверхностей заправочной колонки, тележки в магазине, дверных ручек, кассового аппарата/ сенсорного экрана платежного терминала
- До и после еды
- До и после действий по уходу за заболевшим
- До и после обработки пореза или раны
- До, во время и после приготовления пищи
- После посещения туалета
- После смены подгузников или помощи ребенку с туалетом
- После сморкания, кашля или чихания
- После того, как потрогаете животное, корм или продукты его жизнедеятельности
- После обращения с мусором

# Очистка и дезинфекция

Очистка заключается в удалении видимых частиц или грязи.  
Дезинфекция — это уничтожение невидимых бактерий, вирусов и других микроорганизмов, которые находятся на поверхности.



1

Очистите поверхности мыльной водой или бытовым чистящим средством, используя бумажные полотенца или тряпки.



2

После этого обработайте очищенные поверхности дезинфицирующим спреем или салфетками. Полностью увлажните поверхность так, чтобы она оставалась влажной 5 минут.



3

Через 5 минут протрите, чтобы удалить весь неиспарившийся раствор.



4

Храните дезинфицирующие и чистящие средства в недоступном для детей месте. Выбросьте бумажные полотенца или постирайте тряпки в горячей мыльной воде.



5

После очистки вымойте руки с мылом в течение 20 секунд.

## Зоны и поверхности

### В доме

- Дверные ручки, замки
- Выключатели
- Столы
- Спинки и подлокотники стульев/кресел
- Пульты управления
- Клавиатуры
- Телефоны
- Термостат
- Перила

### Ванная комната и туалет

- Дверная ручка
- Ручки смесителей
- Столешница
- Раковина
- Сиденье унитаза
- Ручка бачка унитаза
- Душевые зоны
- Шкафчик для лекарств
- Выдвижные ящики

### Кухня

- Столешница
- Выдвижные ящики
- Раковина
- Ручки смесителей
- Ручки приборов:
  - Микроволновая печь
  - Холодильник
  - Посудомоечная машина
  - Плита/духовка