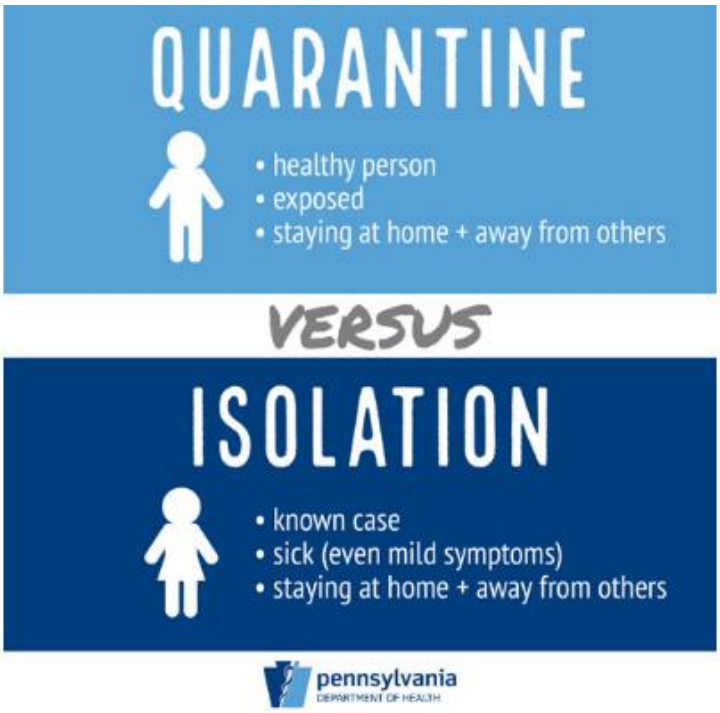
Социальная дистанция, изоляция, и карантин в период пандемии COVID-19.

31 марта 2020 / Ханс Келлнер / **Управление здравоохранения**, **Управление Общественного здравоохранения**



[Надпись на иллюстрации: Карантин (здоровый человек, подвергавшийся опасности заражения, находящийся дома, в удалении от окружающих) и Изоляция (установленный случай заражения, заболевший [даже в легкой форме], находящийся дома, в удалении от окружающих)]

В настоящий момент, все жители Филадельфии (за исключением выполняющих, **работу первостепенной важности**, или выполняющие жизненно важные действия и поручения) обязаны находиться дома. Лучший способ предотвратить распространение вируса COVID-19 - препятствовать контактам между заразившимися людьми, и теми, кто не заражен.

Это означает, что каждый обязан соблюдать социальную дистанцию.

How should you practice social distancing?

Как соблюдать социальную дистанцию?

- Старайтесь находиться среди минимального количества людей - чем меньше людей вас окружает, тем лучше. В особенности избегайте группы людей.
- За пределами дома, держитесь на минимальном расстоянии 6-и футов (2-х метров) от окружающих.

- Постарайтесь организовать доставку вам необходимых товаров на дом, и не выходите из дома. Просите службу по доставке оставить товары у дверей снаружи, без личного участия в получение посылки. Если Вам необходимо прийти в магазин за товарами, выберите время, когда он менее заполнен людьми. Во время посещения избегайте дотрагиваться до своего лица, вымойте руки или используйте дезинфектор рук , сразу после посещения магазина.
- Если Вы выполняете работу первостепенной важности (спасибо Вам!), избегайте контакта с окружающими по дороге на место работы и обратно; соблюдайте дистанцию 6-и футов (2-х метров) от товарищей по работе ,посетителей или клиентов, избегайте дотрагиваться до своего лица, часто мойте руки, используйтесь дезинфектором рук.
- Обращайтесь ко всем по телефону и не посещайте никого лично.

Как защищать себя, и других людей в доме от заражения COVID-19?

- Мойте руки мылом и водой, или пользуйтесь ручным дезинфектором.
- Не вымыв руки, старайтесь не касаться своих глаз, носа, и рта.
- Старайтесь находиться в отдалении от заболевших.
- Если вы заболели, оставайтесь дома, и старайтесь находиться в отдалении от других.
- Всегда прикрывайте рот и нос салфеткой или рукавом, если кашляете или чихаете.
- Пользование лицевой маской рекомендуется лишь тем, у кого подозревается, или потверждено заболевание COVID-19, и тем, кто помогает и ухаживает за ними.
- Регулярно чистите часто потрагиваемые поверхности, как дверные ручки, столы и прилавки, телефоны, или водопроводные краны в туалетах.
- Старайтесь не дотрагиваться до объектов, к которым часто прикасаются, вроде кнопок в кабине лифта, или лестничных перил. Вымойте руки, используйтесь дезинфектором для рук незамедлительно после того, как дотронулись.

В чем разница между изоляцией и карантином?

Как и социальная дистанция, изоляция и карантин служат нам защитой от заразных болезней, подобных коронавирусу COVID-19.

- **Изоляция** отделяет людей заболевших, и имеющих симптомы COVID-19, от тех, кто не болен. Благодаря изоляции люди, знающие о том, что они заражены, находятся на расстоянии от людей здоровых.
- **Карантин** отделяет людей, ясно осознающих то, что они были в контакте с кем-либо заразившимся коронавирусом COVID-19, или посетившие места, где эта болезнь быстро распространялась. Карантин предназначен для людей, не имеющих симптомов болезни, но которые должны содержаться отдельно, потому что вероятность их возможного заражения - выше среднего уровня. Эти люди обязаны находиться в карантине не менее 14 дней.

В каких случаях следует изолировать себя от других?

Если у Вас появились обычные симптомы COVID-19: повышенная температура, сухой кашель, затрудненность дыхания, и переутомление.

- В случае, если эти симптомы проявляются в легкой форме, - находитесь дома, отдыхайте, и избегайте общения с окружающими, до того момента, когда самочувствие улучшится полностью.
- Поскольку не имеются лекарства от COVID-19, надежнее всего оставаться дома, нежели идти куда-либо, где можете подвергнуть других опасности заражения, и себя самого - опасности заразиться от тех, кто болен.
- Узнайте больше о том, **кто должен пройти тестирование**.

В каких случаях следует находиться в карантине?

- Если Вы недавно находились в контакте с кем-либо, кто имеет положительный результат тестирования на коронавирус COVID-19.
- Если Вы недавно находились в контакте с кем-либо, кто имеет симптомы COVID-19.
- Если в недавнем времени находились вне города Филадельфия, и могли иметь контакт с кем-либо из заразившихся.
- Если Вы в недавнем времени находились в местности, где имелось большое количество случаев заражения.
- Если в течение последних 14 дней, посещали страну повышенного риска. Посмотрите интернет-страницу CDC, предназначенный для **вернувшихся из стран повышенного риска**.
- Если посещали город Нью-Йорк, или прилегающие к нему округа (округа Нассау, Уэстчестер и Саффолк (Nassau, Westchester, Suffolk counties) в штате Нью-Йорк, или округ Берген в штате Нью-Джерси) в течение 14 дней, то находитесь в карантине, и следите за возможными симптомами также в течение 14 дней.

Как долго следует находиться в карантине?

- Оставайтесь дома в течение 14-и дней со времени возвращения из места широкого распространения COVID-19, или со времени возможного контакта с заболевшим.

Как следует приготовиться, если необходимо оставаться дома в течение 14-и дней?

- Обратитесь к своему домашнему врачу и аптекарю, чтобы выяснить возможность приобретения 90-дневного запаса выдаваемых по рецепту лекарств для себя, и других членов Вашей семьи.
- Также будет полезным иметь в запасе лекарства, получаемые без рецепта, как жаропонижающие препараты типа Tylenol, или другие постоянно используемые членами семьи лекарственные средства.
- Полезно иметь при себе дополнительный запас воды, и непортящихся продуктов питания, если будете лишены возможности выйти за покупками.
- Также следует иметь достаточное количество определённых предметов домашнего пользования, как чистящие и моющие средства, средства необходимые для ухода за домашними животными, и запас подгузников при наличии в доме маленьких детей.
- Управление контроля при чрезвычайных ситуациях г. Филадельфия (Philadelphia Office of Emergency Management) дает советы о том, запасы каких **необходимых предметов** должны быть приготовлены на случай экстренной ситуации.

- Говорите со своим работодателем о возможности работать на дому, и об отпуске по болезни.
- Если Вы имеете престарелых родителей, или других родственников, обдумайте заранее, как сможете ухаживать за ними в случае их заболевания. Если они пользуются услугами ухаживающего за ними человека, заранее подготовьте запасной план на случай болезни, и нетрудоспособности этого человека.

Что следует делать во время карантина и изоляции

- Следите за состоянием своего здоровья, измеряйте свою температуру термометром дважды в день.
- Постоянно находитесь дома, избегайте контактов с окружающими.
- Соблюдайте социальную дистанцию. Не пользуйтесь общественным транспортом, избегайте людных мест, и находитесь в отдалении от окружающих.
- Очищайте часто потрагиваемые поверхности- дверные ручки, столы и прилавки, телефоны, или водопроводные краны в туалетах. Всегда следуйте указаниям на этикетке.
- Для рекомендаций по поддержанию чистоты в доме, посетите **страницу материалов по коронавирусу COVID-19** Управления здравоохранения (Health Department).
- Все необходимые товары, как продовольствие, должны быть доставлены на дом.
- Часто мойте руки мылом и водой.
- Прикрывайте нос и рот салфеткой, когда чихаете или кашляете.
- Не касайтесь своего лица, не вымыв руки.
- Не позволяйте другим пользоваться вашими приборами для еды (вилками и ложками), и другой посудой, не делитесь с другими своими напитками.

Как могут другие защитить себя находящиеся в доме люди, если кто-либо из них болен COVID-19?

- Здоровые члены семьи, или живущие в доме, должны спать в отдельной от заболевшего комнате, и избегать близкого контакта (как поцелуи).
- Каждый пользуется лишь своими приборами для еды, зубной щеткой, и не делится с другими своими напитками.
- Все в доме должны часто мыть руки, с большим количеством воды, кусковым или жидким мылом.
- Ручной дезинфектор на базе алкоголя может быть использован дополнительно к мытью рук. Дезинфектором может воспользоваться ухаживающий за больным человек, если он не имеет возможности вымыть руки немедленно.
- Любой ухаживающий за больным человек должен носить лицевую маску. Маска должна плотно прилегать к лицу, и к ней не следует прикасаться во время использования. Маску следует менять ежедневно, или чаще, если она загрязняется или становится влажной.
- Даже если ухаживающий за больным человек пользуется перчатками, он должен часто мыть руки. После использования, перчатки должны быть незамедлительно выброшены, и руки вымыты. Перчатки нельзя промывать и использовать заново.
- Поверхности, к которым часто прикасается заболевший, должны очищаться дезинфицирующим препаратом домашнего пользования по меньшей мере ежедневно. Проводить чистку следует обязательно в резиновых перчатках.

- Туалет, которым пользуется заболевший, должен очищаться по возможности ежедневно. Пользование резиновыми перчатками во время уборки обязательно.

Следите за правилами по домашнему уходу во время пандемии COVID-19

В целях получения более объемной информации по вопросам ухода за заболевшим, посещайте интернет- страницу CDC

Мы ясно понимаем насколько затруднительными могут оказаться правила соблюдения этих мер.Однако ,-соблюдая абсолютно требуемые шаги как дистанция , карантин, изоляция , позволит остановить распространения вируса в Филадельфии.В целях получения более подробной информации по вопросам карантина и изоляции , посетите интернет- страницу **CDC's website.**

Благодарим вас за понимание и сотрудничество в целях сохранения собственного здоровья и здоровья остальных жителей Филадельфии.