COVID-19: Темы бесед для руководителей сообществ и общин

Приносим благодарность всем помогающим городскому Управлению здравоохранения Филадельфии в распространении информации о COVID-19 в нашем обществе. Просим широко распространять эту информацию, пользуясь при этом своими словами – в беседах, публичных интервью, в письменной форме либо в звуковой записи.

Темы бесед на каждое сообщение перечислены ниже. Они были утверждены 9 апреля 2020 года. Поскольку ситуация меняется часто, просим следить за новейшей информацией на нашей интернет- странице www.phila.gov/covid.

По всем вопросам и обращениям, помогающим вашему окружению быть вовлечённым в события COVID-19, просим связаться с Мика Рут (Mica Root) на mica.root@phila.gov, или звонить по номеру 267-349-4241.

1 держи дистанциютance

Наилучший способ оставаться здоровым самому, и заботиться о здоровье окружающих - это соблюдать дистанцию

2 Мойте ваши руки

Мойте руки! Полезные для здоровья привычки сейчас важны, как никогда.

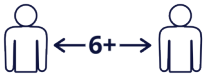
3 Пользуйтесь надежными источниками информации

Ситуация меняется постоянно, и быстро. Поэтому всем нам необходима своевременная информация из надежных источников.

Благодарим вас - всех, кто выполняет необходимую работу.
Для безопасности на вашем рабочем месте:

- Мойте руки часто.
- Прочищайте поверхности, к которым многие прикасаются.

- Держитесь на расстоянии 6-и футов (2-х метров) от других людей.
  - » Это может означать замедление темпа работы - что вполне приемлемо в настоящее время.
  - » Будет полезным обозначать дистанцию в 6 футов (2 метра), с помощью клейкой ленты, конусов, и других подходящих предметов, напоминающих о правильном расстоянии.



- Если по долгу работы Вам приходится быть среди других людей - носите тканевую маску для защиты их здоровья, и просите других поступать также - для защиты вашего. (Если на Вашей работе не предоставляются маски, или другие покрытия лица, сделайте свою собственную, из ткани и резиновой ленты для закрепления на лице). При снятии маски, не дотрагивайтесь до своего лица, и после снятия-вымойте руки. Выстирывайте тканевые маски ежедневно.

- Вы можете носить перчатки, но мытье рук - более важно.
- По возвращении с работы, вымойте руки. Если по долгу работы Вы находитесь в контакте с другими людьми, то следует, еще до общения с домашними,сначала снять рабочую одежду, и принять душ.

- Если Вам необходим присмотр за ребенком, старайтесь:
  - » Оставлять ребенка на попечении одних и тех же людей каждый день.
  - » Не просить об этом пожилых людей 60-и лет и старше, и людей, имеющих сопутствующие заболевания (легочные или сердечные, диабет, рак).
  - » Не отправляйте заболевшего ребенка на попечение других людей. Сообщите на работу о своей необходимости оставаться дома, для ухода за ребенком. Работодатель обязан предоставить оплачиваемое время по болезни.

PHILLY 311

- Если работодатель не предпринимает необходимых мер по защите здоровья своих работников, звоните по номеру 311.

PHILA.GOV/COVID

Темы бесед для руководителей сообществ и общин

держи дистанцию

6 FT+ 6 FT+

Почему:

- Коронавирус присутствует во всем городе.
- Люди, носители вируса, могут не иметь никаких признаков заболевания. Любой из нас может иметь это заболевание, и заразить им другого при близком контакте.
- Вирус передаётся воздушно-капельным путём от заражённого при чихании, кашле, и даже при разговоре. Содержащие вирус капельки могут разноситься на расстоянии шести футов (двух метров), а также удерживаться на дверных ручках и других поверхностях, к которым часто прикасаются.

Как выглядит соблюдение дистанции (социальная дистанция или физическое расстояние):

- Ограничивайте свой контакт с другими людьми - включая членов семьи, с которыми не живешь вместе.
- Находитесь дома по возможности больше. Выходите из дома только при ключевой необходимости - для выхода на работу, для закупки пищевых продуктов, для обращения за медицинской помощью, или для физической зарядки.
- В случае необходимости оставить дом, наденьте на лицо маску из ткани и держитесь на расстояние 6 футов (2-х метров) от других. Мойте часто руки.
- Связь с семьей и близкими сейчас играет наиважнейшую роль- но она должна осуществляться посредством телефона, Интернета, а не лицом к лицу.

Не каждый из нас может соблюдать дистанцию между собой и другими. Общины, испытывающие на себе экономическую эксплуатацию, и систематический расизм, находятся в большем риске заражения коронавирусом, и заболевания им в более тяжелой форме. Многие из них вынуждены бороться и с другими эпидемиями: насилием, наркотической зависимостью, хроническими заболеваниями. В будущем, мы должны будем искоренять несправедливости, лежащие в основе этих явлений. Нынче же, каждый из нас также обязан делать все возможное, чтобы сократить контакты с людьми вне наших домов.

Мойте ваши руки

- Оставайтесь дома при болезни.
- Мойте руки часто, с мылом и тёплой водой, в течении 20 секунд.
- Пользуйтесь санитарно-гигиеническими средствами по уходу за руками, если мыло и вода не доступны.
- Не трогайте лицо немытыми руками. Кашляйте и чихайте только в платок или в сгиб локтя.
- Не дотрагивайтесь ни до одной поверхности, к которой прикасаются другие, если сами кашляли или чихали в ладонь.
- Достаточно спите. Употребляйте здоровую и полезную еду. Двигайтесь и упражняйтесь. Полезно выйти на прогулку, бегать, кататься на роликах и на велосипеде. Это можно делать самому или с другими, но следуйте правилам - держитесь в 6 футах (2 метра) друг от друга, и после прогулки возвращайтесь прямо домой.
- Звоните друзьям, членам семьи и соседям.
- Наслаждайтесь жизнью даже в эти трудные времена. Смейтесь, пойте, танцуйте. Любуйтесь деревьями, небом, животными, детьми.
- Заботьтесь о своем здоровье в целом. Лечение при астме,ВИЧ/СПИД , диабете, наркомании и прочих заболеваниях - доступно и в настоящее время! Центры здравоохранения города предоставляют услуги на любом языке, и при любом гражданстве; страхование здоровья не требуется. Ваш предварительный звонок избавит от необходимости ожидания в приемном покое, где окружающие могут быть больны.

Пользуйтесь надежными источниками информации

Есть много ложной информации о COVID-19: в социальных сетях, в разносимых слухах, и даже в выпусках новостей. Когда мы встревожены, нам может быть трудно отличить факты от вымысла.

Для получения новейшей, точной информации:

- Подпишитесь на получение сигналов от городских властей на свой телефон (на английском и испанском языках). Посылайте текст COVIDPHL по номеру 888-777.
  Интернет-страница www.phila.gov/covid содержит текущее руководство и информацию в помощь (на английском, испанском, китайском, вьетнамском, французском, и других языках).
- На линии 311 даются ответы на основные вопросы, и на опасения по поводу COVID-19 (на более чем 100 языках); медсестры отвечают на вопросы, касающиеся здравооранения круглосуточно, по номеру 800-722-7112.
- Вы можете смотреть пресс-брифинг (на английском и испанском языках) с понедельника по пятницу, в 13:00 (1pm) на странице Facebook Управления здравоохранения Филадельфии или Твиттере, или на каналах 64 (Comcast) или 40 (Verizon).