

Какой должна быть социальная дистанция?

Соблюдая дистанцию, мы тормозим распространение коронавируса (COVID-19)

Советы тем, кто находится в близком контакте с зараженным или вернулся из поездки и должен пройти

КАРАНТИН

- Не ходите в школу или на работу.
- Не пользуйтесь общественным транспортом.
- Избегайте приема гостей.
- Вы можете ходить на прогулку, но соблюдайте 2-метровую дистанцию по отношению к другим.
- Вам следует попросить кого-то помогать вам делать покупки.
- Если это невозможно, вы можете сами выходить, чтобы сделать необходимые покупки и т.п., но соблюдайте дистанцию и пользуйтесь маской.
- Соблюдайте безопасную дистанцию по отношению к другим взрослым и старшим детям в доме.
- Как правило, те, с кем вы живете, не находятся на карантине.
- Вам следует немедленно сдать тест, а затем еще один через 7 суток.
- При появлении симптомов ОРВИ вы должны немедленно перейти на самоизоляцию и сдать тест.
- Если результат теста будет положительным, вы должны будете оставаться дома на самоизоляции.

Общие советы всему населению

- Не забывайте соблюдать строгую гигиену рук и кашля!
- Вы и ваши близкие можете общаться друг с другом, как обычно.
- Соблюдайте бóльшую дистанцию по отношению к посторонним, чем к членам семьи и близким, не менее 1 метра.
- Если у вас появились симптомы COVID-19, вы должны оставаться дома и сдать тест.

Советы тем, у кого обнаружен COVID-19, или есть вероятность заражения им, и кто обязан соблюдать режим

САМОИЗОЛЯЦИИ (ИЗОЛЯЦИЯ НА ДОМУ)

- Оставайтесь дома.
- Соблюдайте совершенно безопасную дистанцию по отношению к живущим вместе с вами.
- Если есть возможность, то пользуйтесь отдельной комнатой и отдельной ванной/туалетом.
- Часто обрабатывайте поверхности.
- Пусть кто-то поможет вам ходить за покупками.
- Договоритесь со своим врачом о том, как вы будете следить за состоянием своего здоровья.
- Те, с кем вместе вы живете, должны будут соблюдать карантин.