

# 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

- Люди, живущие вместе, могут общаться друг с другом как обычно.
- Не ходите в школу или на работу.
- Не пользуйтесь общественным транспортом.
- Вам нельзя посещать других или принимать кого-либо у себя дома.
- Вы можете ходить на прогулку, но соблюдайте дистанцию более 1 метра по отношению к другим.
- Вы можете ходить в продовольственный магазин или аптеку за совершенно необходимыми покупками.
- Те, с кем вы живете, не находятся на карантине.
- При появлении симптомов ОРВИ вы должны перейти на самоизоляцию и пройти тест.
- Если результат теста будет положительным, вы должны перейти на домашнюю изоляцию (самоизоляцию).

## Общие советы всему населению

- Не забывайте соблюдать строгую гигиену рук и кашля!
- Вы и ваши близкие друзья и члены семьи можете общаться друг с другом, как обычно.
- Соблюдайте большую дистанцию по отношению к другим, чем к своим близким друзьям и членам семьи, не менее 1 метра.
- Если у вас появились симптомы заражения верхних дыхательных путей (ОРВИ), вы должны оставаться дома.
- Если у вас обнаружили симптомы COVID-19, вам следует сделать тест.

Советы тем, у кого обнаружен COVID-19 или есть вероятность заражения им, и тем, кто помещен в

## ДОМАШНЮЮ ИЗОЛЯЦИЮ

- Вам нельзя выходить из дома.
- Соблюдайте 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 вы живете, должны будут соблюдать карантин.