|  |
| --- |
| Если кто-то из членов вашей семьи/домашних подозревается в заражении COVID-19,  Обрати внимание на  следующие восемь пунктов для нахождения дома |

Отредактировано 1 марта 2020 г. (на основе отчета

Японское общество профилактики и контроля инфекций)

|  |  |
| --- | --- |
| Выделите комнату каждому члену семьи. |  |
|  |
| * У каждого члена семьи должна быть отдельная комната.   Все члены семьи должны оставаться в отдельных комнатах, даже во время приема пищи и сна.  ・Если вы не можете разделить членов своей семьи на отдельные комнаты, потому что у вас есть ребенок ,или из-за того, что комнат не хватает, предпочтительнее соблюдать дистанцию не менее 2 метров друг от друга, либо разделить комнату перегородкой или занавеской.  ・ Два людей, спящих в одной комнате, должны повернуть головы в противоположном направлении.   * Зараженный человек должен по возможности оставаться в своей комнате. Вы должны свести к минимуму использование мест общего пользования, таких как туалеты и ванная. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Если возможно, попросите одного конкретного человека позаботиться о зараженном человеке. |  |
|  |
| ◆ Тем, у кого есть хронические проблемы с сердцем, легкими и/или почками, сахарным диабетом и/или сниженным иммунитетом, а также беременным женщинам следует избегать ухода за инфицированными людьми. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Носить маску. |  |
|  |
| ◆ Не вносите использованную маску в другую комнату.  ◆ Не прикасайтесь к поверхности маски.  Снимая маску, держите ее за эластичные шнуры.  ◆ Обязательно мойте руки с мылом (или используйте спиртосодержащее  дезинфицирующее средство для рук) после снятия маски.  ∗ Если ваша маска испачкалась, немедленно замените ее на новую, чистую и сухую.  ∗ Если вы кашляете или чихаете без маски, прикройте рот и нос салфеткой или чем-то другим. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Часто мойте руки. |  |
|  |
| ◆ Часто мойте руки с мылом или дезинфицируйте их спиртом.  Не прикасайтесь к глазам, носу и рту немытыми руками. | |

Министерство здравоохранения, труда и социального обеспечения

Пожалуйста, переверните

|  |  |
| --- | --- |
| Проветривайте помещения. |  |
|  |
| ◆ Проветривайте помещения через равные промежутки времени. Впускайте свежий воздух в помещения общего пользования и отдельные комнаты, оставив окна открытыми. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Дезинфицируйте предметы, к которым часто прикасаются руками. |  |
|  |
| ◆ Обычно используемые предметы (например, поручни, ручки и поручни кроватей) следует продезинфицировать разбавленным раствором хлорного отбеливателя для домашнего использования, а затем протереть влажной тканью.  ・Вирусы, прикрепленные к вещам, сохраняются некоторое время.  ・Убедитесь, что основным компонентом хлорного отбеливателя для домашнего использования является гипохлорит натрия, и разбавьте его в соответствии со стандартным объемом. (Подходящая концентрация составляет 0,05% [если концентрация продукта составляет 6%, добавьте 25 мл на 3 литра воды.])  ◆ Используйте бытовое моющее средство для туалетов и часто дезинфицируйте их дезинфицирующим средством для домашнего использования.  ・Полотенца, одежду, посуду и столовые приборы, такие как палочки для еды и ложки, можно стирать обычным способом.  ・Предметы, которыми пользовался инфицированный человек, не нужно стирать отдельно.   * Не следует делиться немытым.   ・Будьте осторожны, чтобы не пользоваться общими полотенцами, особенно в таких местах, как туалеты, ванная комната\* и кухня.  \*раковина в ванной, где вы моете лицо и руки | |

|  |  |
| --- | --- |
| Стирка грязного постельного белья и одежды. |  |
|  |
| ◆ При стирке одежды и постельного белья, испачканных биологическими жидкостями, следует надевать перчатки и маску. Их можно мыть обычно используемым моющим средством, и они должны быть полностью высушены.  Иногда вирусы обнаруживаются в стуле. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Выбрасывайте мусор в плотно закрытом полиэтиленовом пакете. |  |
|  |
| ◆ Салфетки, используемые для сморкания, следует немедленно положить в полиэтиленовый пакет и плотно завязать его, когда выбрасываете на улицу.  Сразу после этого следует вымыть руки с мылом. | |

|  |
| --- |
| ● Зараженный человек должен избегать выхода на улицу.  ● Члены семьи и соседи по дому зараженного человека должны следить за его здоровьем, например, измеряя температуру, избегать ненужных прогулок и прекращать ходить в офис или школу, если у них есть такие симптомы как кашель или лихорадка. |