

Коронавирус COVID-19



Coronavirus
COVID-19
Public Health
Advice



Для того, чтобы замедлить распространения коронавируса, наиболее уязвимых людей просят самоизолироваться

Для людей, наиболее подверженных риску заражения, имеется особая рекомендация, которую называют «самоизоляцией».

Наиболее подверженными риску заражения вирусом Covid-19 являются:

- > Все люди в возрасте от 70 лет и старше
- > Все, кто живет в домах престарелых, или находится на долговременном лечении
- > Люди, у которых тяжелое медицинское состояние, делающее их уязвимыми, такие как: реципиенты трансплантированных органов, люди с определенными видами рака (уточните у своего лечащего врача или на www.hse.ie), имеющие тяжелые респираторные заболевания, редкие заболевания, повышающие риск заразиться инфекциями, беременные женщины, имеющие серьезные сердечные заболевания

Что означает самоизоляция?

Рекомендации органов здравоохранения для людей, находящихся на самоизоляции:

- > Все время находите дома, за исключением выходов для выполнения физических упражнений в пределах 5 км от дома
- > Если вы едете на прогулку на машине – оставайтесь в пределах 5 км от дома и отправляйтесь в поездку только с теми, кто находится на самоизоляции вместе с вами
- > Избегайте магазинов
- > Организуйте доставку продуктов или медикаментов, чтобы их оставляли у дверей
- > Если у вас есть сад или балкон – проводите время вне помещения, чтобы дышать свежим воздухом
- > Поддерживайте связь с людьми по телефону или по Интернету, если у вас есть к нему доступ
- > Старайтесь проводить время за занятиями, которые приносят вам удовольствие, находясь дома
- > Не принимайте дома гостей, за исключением необходимого лица, осуществляющего уход за вами

Выходы для выполнения физических упражнений

- > Держитесь на расстоянии не менее 2 метров (6 футов) от других людей, когда находитесь вне дома
- > При выходе на прогулку избегайте физических контактов с людьми
- > Не прикасайтесь руками к поверхностям
- > По возвращению домой мойте руки
- > Если вы живете в учреждении проживания с уходом, обсудите с лицом, осуществляющим уход за вами, о том, что для вас безопасно
- > Если вы обеспокоены чем-то, то обратитесь к своему лечащему врачу за советом

Если вы живете вместе с лицом, которому необходима самоизоляция

Несмотря на то, что это тяжело, старайтесь находиться на расстоянии 1 метр от уязвимых людей, живущих вместе с вами.

Чтобы ознакомиться с ежедневно обновляемой информацией, посетите сайты

www.gov.ie/health-covid-19
и www.hse.ie

Оказание поддержки тем, кто находится на самоизоляции, когда они находятся вне дома

- > Соблюдайте дистанцию
- > Давайте всем место для прохода
- > Избегайте физического контакта
- > Не предлагайте подвезти кому-то, находящемуся на самоизоляции, нам всем необходимо соблюдать дистанцию друг от друга, чтобы предотвратить распространение вируса Covid-19

Где я могу получить помощь?

- > Правительство организует для каждого окружного совета или местного органа власти условия для оказания поддержки по доступу к продуктам питания, хозяйственных товаров первой необходимости и медикаментов.
- > Благотворительная организация ALONE предоставляет телефонную линию поддержки семь дней в неделю с 8 до 20 часов 0818 222 024
- > Вы можете связаться со службой Министерства здравоохранения HSE Live по телефону 1850 24 1850, чтобы получить информацию или рекомендацию

Каждый должен выполнять эти 6 шагов для предотвращения заражения коронавирусом



Прекратите пожимать руки или обниматься, когда здороваетесь или поздравляете других людей



Соблюдайте дистанцию не менее 2 метров (6 футов) от других людей, особенно от тех, кто может быть нездоров



Мойте руки тщательно и часто для предотвращения заражения



Прикрывайте рот и нос салфеткой или рукавом при кашле или чихании, и выбрасывайте использованные салфетки



Избегайте того, чтобы прикасаться к глазам, носу или рту немытыми руками



Мойте и дезинфицируйте предметы и поверхности, к которым часто прикасаются

Защита от коронавируса. Она – в наших руках.