

СПЕЦИАЛЬНЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ АКДН: COVID-19

COVID-19 — это новый вирус, который распространяется через частицы слюны изо рта или частицы носовых выделений, когда зараженный человек кашляет или чихает. COVID-19 — это не "просто грипп". Он гораздо более заразен и может быстро распространяться в нашем обществе.

Симптомы:

- Частые: лихорадка, кашель, одышка
- Тяжелые: постоянная боль и давление в грудной клетке, проблемы с дыханием, спутанность сознания, посинение губ или лица и т. д.

Группы высокого риска:

- Люди старше 70 лет
- Беременные женщины
- Люди, имеющие проблемы со здоровьем, такие как болезни сердца, диабет, астма и рак

Профилактика — это единственный способ ограничить распространение COVID-19. Следуйте приведенным ниже рекомендациям, чтобы защитить себя, свою семью и общество

1 ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА

- Выходите из дома только для покупки предметов первой необходимости, таких как продукты питания или предметы домашнего обихода
- Постарайтесь не пользоваться общественным транспортом, такси или каршерингом
- Если вы вынуждены пользоваться общественным транспортом, находитесь на безопасной дистанции от других людей и избегайте соприкосновения с поверхностями
- Ваше правительство может ввести дополнительные ограничения для снижения распространения вируса. Следуйте им, это поможет уменьшить риск заражения

2 МОЙТЕ РУКИ

- Мойте руки с мылом и водой по крайней мере 20 секунд как можно чаще
- Убедитесь, что вы тщательно моете переднюю и тыльную части рук, а также между пальцами
- Вытирайте руки чистым полотенцем или дайте им высохнуть естественным путем
- Не прикасайтесь немытыми руками к глазам, носу или рту

3 ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ С ДРУГИМИ

- Не ходите на работу, в школу или другие места, где могут быть большие скопления людей, такие как общественные зоны, празднования и молитвенные залы
- Не вступайте в физический контакт с другими людьми посредством рукопожатий и объятий
- Не принимайте посетителей в своем доме без особой надобности (например, визит медицинского работника)
- Избегайте контакта с пожилыми людьми и другими, находящимися в группе высокого риска
- Держите внуков подальше от бабушек и дедушек (очень важно держать детей подальше от пожилых и людей, находящимися в группе риска)
- Убедитесь, что общие помещения в вашем доме хорошо проветриваются: по возможности откройте окна
- Если избежать контакта с людьми невозможно, всегда держите дистанцию не менее 1 метра от других людей

4 КАШЛЯЙТЕ ИЛИ ЧИХАЙТЕ В БУМАЖНУЮ САЛФЕТКУ ИЛИ ЛОКТЕВОЙ СГИБ

- Не кашляйте в ладонь
- Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой, когда вы кашляете или чихаете, выбросьте салфетку в мусорную корзину с крышкой и затем вымойте руки

5 САМОИЗОЛИРУЙТЕСЬ, ЕСЛИ ПЛОХО СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ

- Если вы больны или имеете какие-либо из вышеперечисленных симптомов, изолируйте себя на 14 дней, начиная с того дня, когда вы почувствовали недомогание
- Дома старайтесь изолировать себя от членов семьи, оставаясь в другой части дома; в общих помещениях соблюдайте дистанцию по крайней мере в 1 метр от остальных членов семьи
- Вы можете прекратить самоизоляцию через 14 дней, если у вас больше нет высокой температуры и прочие симптомы прошли
- Продолжайте держаться на безопасном расстоянии от людей после самоизоляции
- Если вы все еще больны после 14 дней, обратитесь за консультацией к своему врачу или в местную клинику (не ходите в клинику, если от вас этого не требуют)