

Руководство для больших или расширенных семей, проживающих в одном доме

Каждый рискует заразиться коронавирусной инфекцией COVID-19, если подвергнется воздействию вируса. Пожилые, а также люди любого возраста, которые имеют серьезные основные заболевания, подвергаются наибольшему риску развития тяжелой болезни вследствие COVID-19. Узнайте больше информации, кто подвержен наибольшему риску развития тяжелой болезни вследствие COVID-19, по ссылке http://bit.ly/covid19_increasedrisk.

Если Вы или кто-либо из членов Вашей семьи подвергаетесь повышенному риску тяжелого заболевания, вызванного COVID-19, все члены семьи должны действовать так, как будто они находятся в группе повышенного риска. Это может быть трудной задачей, если для больших или расширенных семей, живущих вместе, пространство ограничено. Несмотря на то, что избегание тесного контакта с другими людьми и изоляция больного человека может вызывать чувство одиночества, эти действия необходимы для уменьшения распространения COVID-19 и защиты себя и своей семьи.

В этом документе объясняется, как:

- [Защитить членов семьи, когда Вы выходите из дома](#)
- [Защитить членов семьи, подверженных повышенному риску тяжелого заболевания](#)
- [Сохранить здоровье детей](#)
- [Изолировать заболевшего члена семьи](#)
- [Заботиться о заболевшем члене семьи](#)
- [Обеспечивать продуктами заболевшего](#)
- [Изолироваться, если подвержены контакту с кем-то, кто заболел](#)



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

cdc.gov/coronavirus

Как защитить членов семьи и других, когда Вы выходите из дома

Если Вы или кто-либо из членов Вашей семьи подвергаетесь повышенному риску тяжелого заболевания, вызванного COVID-19, все члены семьи должны действовать так, как будто они находятся в группе повышенного риска. Выберите одного или двух членов семьи, которые не подвергаются повышенному риску развития тяжелой болезни вследствие COVID-19, чтобы выполнять необходимые поручения. Рекомендуются следующие дополнительные профилактические меры, такие как ношение маски, сохранение социального дистанцирования, частое мытье рук и проветривание, когда находитесь дома рядом с членами семьи, которые подвержены повышенному риску серьезного заболевания от COVID-19. Вот несколько советов для членов семьи, когда они выходят из дома по делам:

- 1. Выходя из дома, держите эти предметы при себе:** маску, салфетки и дезинфицирующее средство для рук с содержанием спирта не менее 60 %.
- 2. Прикрывайте рот и нос маской, когда находитесь рядом с людьми, которые не живут в Вашем доме.** Маски необходимо стирать, если они загрязнились или намочили, либо не менее одного раза в сутки. Важно всегда правильно снимать маски и мыть руки после обращения или прикосновения к ношенной маске. Узнайте больше об использовании маски по ссылке https://bit.ly/covid19_masks.
- 3. Сохраняйте социальное дистанцирование. Держитесь на расстоянии не менее 2 метров или 6 футов (приблизительно длины 2 рук) от других людей.**
- 4. Часто мойте руки с водой и мылом в течение не менее 20 секунд.** Если вода и мыло недоступны, используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе, содержащее не менее 60 % спирта. Никогда не забывайте мыть руки сразу после возвращения домой. Узнайте подробнее, как мыть руки по ссылке https://bit.ly/covid19_washhands.
- 5. Не трогайте поверхности в общественных местах, к которым часто прикасаются, такие как кнопки лифта и поручни.** Не прикасайтесь к лицу (глазам, носу, рту) или маске, пока не вымоете руки или не воспользуетесь дезинфицирующим средством для рук.
- 6. Если Вы пользуетесь общественным транспортом, следуйте этим советам:**
 - » Носите маску.
 - » Держите дистанцию 2 метров или 6 футов от других пассажиров (приблизительно длины 2 рук), по мере возможности.
 - » По мере возможности не трогайте поверхности, к которым часто прикасаются, например, поручни.
 - » Мойте руки с мылом и водой или используйте дезинфицирующее средство для рук с содержанием не менее 60 % спирта как можно скорее после выхода из общественного транспорта.
- 7. Не ездите в автомобиле с членами других семей. Если Вам нужно поехать на машине с другими людьми, следуйте этим советам:**
 - » Носите маску.
 - » Откройте окна или используйте автомобильную вентиляцию для подачи свежего воздуха.
 - » По возможности избегайте касания поверхностей.
 - » Ограничьте количество пассажиров в транспортном средстве и разместите их как можно дальше друг от друга.
 - » Мойте руки с мылом и водой или используйте дезинфицирующее средство для рук с содержанием не менее 60 % спирта после выхода из транспортного средства.



Дополнительную информацию о снижении риска при выполнении важных дел можно найти по ссылке http://bit.ly/covid19_errands.

Как защитить членов семьи, подверженных повышенному риску тяжелого заболевания от COVID-19

Если кто-то из членов Вашей семьи является пожилым человеком или страдает определенными заболеваниями, все члены семьи должны действовать так, как если бы они подвергались повышенному риску тяжелого заболевания от COVID-19. Узнайте больше информации, кто подвержен наибольшему риску развития тяжелой болезни вследствие COVID-19, по ссылке http://bit.ly/covid19_increasedrisk. Следуйте этим советам, чтобы защитить членов семьи:



1. **Оставайтесь дома как можно дольше.**
2. **Сохраняйте социальное дистанцирование.** Держитесь на расстоянии не менее 2 метров или 6 футов (приблизительно длины 2 рук) от других.
3. **Часто мойте руки с мылом и водой в течение 20 секунд**, особенно после того, как Вы были в общественном месте или после того, как Вы прочистили нос, покашливали или чихнули. Если вода и мыло недоступны, используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе, содержащее не менее 60 % спирта.
4. **Не трогайте глаза, нос, рот или маску нечистыми руками.** Вымойте руки сразу после прикосновения к лицу (глаза, нос, рот) или маске водой с мылом или обработайте дезинфицирующим средством для рук.
5. **Если Вы кашляете или чихаете, прикрывайте рот и нос салфеткой или используйте внутреннюю часть локтя.** Выбросьте салфетки в мусорное ведро и немедленно вымойте руки.
6. **Очищайте с мылом и водой поверхности, к которым часто прикасаются, и любые предметы общего пользования**, такие как столы, дверные ручки, переключатели света, столешницы, ручки, столы, туалеты, смесители и раковины. Затем используйте бытовое чистящее средство, чтобы продезинфицировать (убить микробы) поверхность. По возможности надевайте перчатки при очистке и дезинфекции имеющимся в продаже или самодельным бытовым чистящим или дезинфицирующим средством. Следуйте инструкциям на этикетке очистителя или дезинфицирующего средства. Подробнее о чистке и дезинфекции можно прочитать здесь: http://bit.ly/covid19_clean.
7. **Убедитесь, что в доме хорошая вентиляция.** Откройте окно и включите вентилятор, чтобы проходил и циркулировал свежий воздух, если это безопасно и целесообразно.
8. **Избегайте объятий, поцелуев или обмена едой или напитками с людьми из группы повышенного риска тяжелых заболеваний в Вашей семье.**
9. **Не принимайте посетителей, если нет необходимости, чтобы они были в Вашем доме (например, медицинская сестра на дому).** Если к Вам приходят посетители, прежде чем они войдут в Ваш дом, проверьте себя и других членов Вашей семьи на наличие симптомов COVID-19 и попросите посетителей сделать то же самое. Сообщите своим посетителям, подвергались ли Вы или кто-либо в Вашем доме заражению COVID-19 или заболеванию COVID-19. Не позволяйте больным или подвергшимся воздействию инфекции посетителям входить в Ваш дом. Не забывайте оставаться на расстоянии не менее 2 метров или 6 футов (приблизительно длины 2 рук) друг от друга, наденьте маску и попросите посетителей надеть маску перед входом в Ваш дом. Узнайте больше информации по ссылке http://bit.ly/covid19_visitors.
10. **Избегайте того, чтобы члены семьи из группы повышенного риска заботились о других в своей семье.** Если люди из группы повышенного риска должны ухаживать за ними, те, за кем осуществляется уход, должны как можно дольше оставаться дома, чтобы защитить членов своей семьи, подверженных повышенному риску тяжелого заболевания от COVID-19.



Вы можете найти более подробную информацию по ссылке http://bit.ly/covid19_highrisk.

Как сохранить здоровье детей

Дети и другие люди могут распространять вирус, даже если у них нет симптомов. Хотя большинство детей, по-видимому, не подвержены повышенному риску тяжелого заболевания от COVID-19, некоторые дети имеют тяжелые заболевания, особенно младенцы и дети с сопутствующими заболеваниями. **Чтобы защитить детей и сохранить их здоровье во время пандемии COVID-19, следуйте этим советам:**

11. Научите детей, как защитить себя и других. Дети и другие люди могут распространять вирус, даже если у них не проявляются симптомы. Обучайте детей и подкрепляйте знания повседневными профилактическими действиями, например, прикрывайте рот во время кашля и нос при чихании салфеткой, выбрасывайте использованные салфетки в мусорное ведро с пакетом и немедленно мойте руки после этого.



12. Дети в возрасте 2 лет и старше должны прикрывать рот и нос маской, когда находятся рядом с людьми, которые не живут в Вашем доме.



13. Учите детей мыть руки часто и каждый раз не менее 20 секунд. Объясните, что мытье рук может сохранить здоровье и остановить распространение вируса на других людей. Напомните детям мыть руки после высмаркивания, кашля или чихания, после посещения туалета, после прогулки на улице, а также до и после еды.

» Если вода и мыло недоступны, используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе, содержащее не менее 60 % спирта, затем потрите руки до полного впитывания. Необходимо следить за маленькими детьми, чтобы убедиться, что они безопасно используют дезинфицирующее средство.



14. Старайтесь не позволять детям играть с детьми из других семей. Если дети из разных семей играют вместе, поощряйте игры на открытом воздухе и напомните им, что они должны носить маску и находиться на расстоянии не менее 2 метров или 6 футов (приблизительно длины 2 рук) друг от друга. Дети не должны делиться игрушками.

» Напомните детям мыть руки водой с мылом не менее 20 секунд после игры с детьми из других семей. Если вода и мыло недоступны, используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе, содержащее не менее 60 % спирта.



15. Помогите детям оставаться на связи со своими друзьями с помощью видео-чатов и телефонных звонков и писем.



16. Помогите ребенку справиться со стрессом. Следите за признаками стресса или изменения поведения. Отвечайте на вопросы и делитесь фактами о COVID-19 таким образом, чтобы Ваш ребенок мог их понять. Убедите ребенка, что он в безопасности, и дайте ему понять, что расстраиваться — это нормально. Вы можете найти больше советов, как разговаривать с детьми о COVID-19, по ссылке http://bit.ly/covid19_talktochild.



Вы можете найти более подробную информацию по ссылке http://bit.ly/covid19_children.

Как изолировать заболевшего члена семьи

Если член семьи болен COVID-19, то избежать тесного контакта с этим человеком будет нелегко, так как пространство ограничено. **Изоляция** используется для отделения людей, больных COVID-19, от людей, которые не заражены. **При изоляции больного члена семьи следуйте этим советам:**

- 1. Сохраняйте как можно больше пространства — находитесь на расстоянии не менее 2 метров или 6 футов (приблизительно длины 2 рук) — между заболевшим человеком и другими людьми, включая домашних животных.** Изолируйте людей с повышенным риском тяжелого заболевания от заболевшего человека.
- 2. Попросите больного члена семьи носить маску, когда он находится рядом с лицом, осуществляющим уход, или другими членами семьи.** Не надевайте маску на детей в возрасте до 2 лет, на тех, у кого одышка или кто не в состоянии снять маску без посторонней помощи. Узнайте больше информации о масках по ссылке https://bit.ly/covid19_masks.
- 3. Напоминайте заболевшим прикрывать рот и нос при кашле и чихании, а также не прикасаться к глазам, носу, рту и маске.**
- 4. Все члены семьи должны часто мыть руки водой с мылом** или использовать дезинфицирующее средство для рук с содержанием спирта не менее 60 % и не прикасаться к глазам, носу и рту.
- 5. Только один человек в семье должен ухаживать за заболевшим.** Этим лицом, осуществляющим уход, не должен быть тот, кто подвергается повышенному риску развития тяжелой болезни.
 - » Минимизируйте контакты с другими людьми в семье, особенно с теми, кто подвергается повышенному риску развития тяжелой болезни.
 - » Обеспечить помощь лица, осуществляющего уход, для заболевшего человека и помощь другого лица, осуществляющего уход, для остальных членов семьи, с уборкой, купанием или иными повседневными задачами.
 - » Лицо, осуществляющее уход, должно носить маску при уходе за больным, а также в случае, если ему необходимо взаимодействовать с другими членами семьи или оказывать им помощь при сопутствующих заболеваниях.
- 6. Не делитесь с заболевшим личными вещами, такими как телефоны, посуда, чашки, столовые приборы, полотенца, постельное белье или игрушки.**



7. Мойте и продезинфицируйте любое место в доме, где находился заболевший, а также его постельное белье и одежду. Узнайте больше по ссылке https://bit.ly/covid19_clean_disinfect.

8. Если Вы делите спальню с заболевшим:

- » Убедитесь, что в комнате хорошая вентиляция. Откройте окно и включите вентилятор, чтобы проходил и циркулировал свежий воздух, если это безопасно и целесообразно.
- » Расставьте кровати на расстояние не менее 2 метров или 6 футов (приблизительно длины 2 рук) друг от друга. Если это невозможно, спите валиком.
- » Поставьте перегородку вокруг кровати заболевшего. Например, Вы можете использовать занавеску для душа, ширму, большой картонный плакатный щит, одеяло или большое покрывало.
- » Стирайте и сушите постельное белье после того, как им воспользуется больной. Работая с грязным бельем, надевайте одноразовые перчатки.



9. Если Вы делите ванную комнату с заболевшим человеком, попросите его мыть и дезинфицировать ее после каждого использования. Если это невозможно, лицо, осуществляющее уход, должно надеть маску и одноразовые перчатки и подождать как можно дольше после того, как больной выйдет из ванной комнаты, прежде чем идти убираться. По возможности больной должен надевать маску при посещении ванной комнаты. Убедитесь, что в ванной комнате хорошая вентиляция. Откройте окно и включите вентилятор, чтобы проходил и циркулировал свежий воздух, если это безопасно и целесообразно.

10. Не принимайте посетителей, если нет необходимости, чтобы они были в Вашем доме (например, визит медицинской сестры). Сообщите посетителям, что кто-то в Вашем доме болен COVID-19. Если посетителям необходимо войти, они должны надеть маску и держаться как можно дальше от больного человека, по крайней мере, на расстоянии 2 метров или 6 футов (примерно длины 2 рук).



11. Больной должен оставаться в изоляции до тех пор, пока не будет соответствовать критериям для прекращения домашней изоляции.

Узнайте больше на веб-сайте http://bit.ly/covid19_endisolation.

Как заботиться о заболевшем члене семьи

Большинство людей, которые болеют COVID-19, перенесут болезнь только в легкой форме и должны оставаться дома, чтобы выздороветь. Если дома Вы ухаживаете за кем-либо, кто болен, следуйте этим шести советам:

1. Убедитесь, что человек с COVID-19 делает следующее:

- » Пьет достаточно жидкости, чтобы избежать обезвоживания.
- » Отдыхает дома.
- » Использует безрецептурные лекарственные препараты, чтобы устранить симптомы (после разговора со своим врачом по телефону).
- » Часто моет руки с водой и мылом в течение не менее 20 секунд. Если вода и мыло недоступны, используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе, содержащее не менее 60 % спирта.
- » Для большинства людей симптомы длятся несколько дней, и им становится лучше через неделю.

2. В максимально возможной степени ограничьте контакт с заболевшим человеком.

Попросите больного надеть маску, если возможно, прежде чем Вы начнете за ним ухаживать. Лицо, осуществляющее уход, также должно носить маску при уходе за больным, так как это обеспечивает дополнительную защиту.

3. Лица, осуществляющие уход, должны пройти карантин.

Лица, осуществляющие уход, должны пройти карантин после ухода за больным. Узнайте, когда и как проходить карантин на сайте http://bit.ly/covid19_quarantine.

4. Очищайте поверхности, дверные ручки и другие часто прикасаемые поверхности мылом и водой. Затем ежедневно используйте бытовое чистящее средство, чтобы продезинфицировать (убить микробы) поверхность.

Найдите список бытовых чистящих и дезинфицирующих средств, которые эффективны против вируса, вызывающего COVID-19, по ссылке: http://bit.ly/covid19_disinfectants.

- » Во время использования чистящих средств откройте окно и включите вентилятор, чтобы проходил и циркулировал свежий воздух, если это безопасно и целесообразно.
- » Если возможно, выделите больному отдельное мусорное ведро с пакетом. Выбрасывайте использованные одноразовые перчатки и другие загрязненные предметы в мусорное ведро с пакетом. Мойте руки после обращения с мусором.
- » Стирайте и сушите постельное белье после того, как им воспользуется больной. Работая с грязным бельем, надевайте одноразовые перчатки.

Подробнее о чистке и дезинфекции можно прочитать здесь: http://bit.ly/covid19_clean.



5. Если человеку с COVID-19 становится хуже или если у Вас есть вопросы или опасения по поводу человека, за которым Вы ухаживаете, имейте при себе номер телефона его/ее врача и позвоните его/ее врачу. Если Вы не очень хорошо говорите по-английски, обратитесь за помощью к переводчику или члену семьи. Если человеку с COVID-19 необходимо посетить врача, позвоните перед уходом и попросите больного надеть маску.



6. Подумайте, есть ли у Вас тревожные симптомы неотложного характера* COVID-19. Если у кого-то есть такие симптомы, немедленно обратитесь за неотложной медицинской помощью:

- » затрудненное дыхание;
- » постоянная боль или давление в груди;
- » недавняя спутанность сознания;
- » неспособность проснуться или оставаться бодрствующим;
- » Бледная, серого цвета или с синеватым оттенком кожа, губы или ногтевые пластинки, в зависимости от цвета кожи.

* В этом списке указаны не все возможные симптомы. Проконсультируйтесь с его/ее врачом при возникновении любых симптомов, которые кажутся Вам серьезными или настораживающими.



7. Позвоните 911 для получения неотложной медицинской помощи. Сообщите оператору 911, что у этого человека COVID-19, или Вы предполагаете так. Если Вы не очень хорошо говорите по-английски, обратитесь за помощью к переводчику или члену семьи.

8. Если возможно, попросите друга или соседа помочь забрать Ваши продукты и лекарства. Или проверьте варианты доставки, доступные в Вашем регионе.

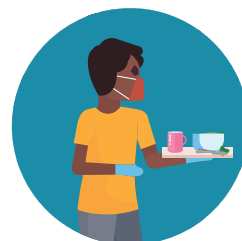
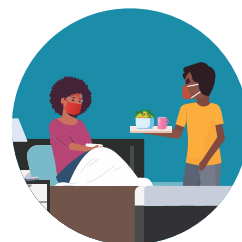


Дополнительную информацию об уходе за больным можно найти по ссылке http://bit.ly/covid19_care4sick.

Как обеспечивать заболевшего продуктами

Если возможно, выделите посуду для заболевшего члена семьи для приема пищи в отдельном месте. Если он/она не могут есть в своем отдельном помещении, им следует держаться как можно дальше — по крайней мере, на 2 метра или 6 футов (примерно длины 2 рук) от других членов семьи — во время еды или есть в другое время. **Кроме того, следуйте этим советам:**

1. **Не помогайте готовить пищу, если вы заболели.**
2. **Попросите всех в семье мыть руки с мылом не менее 20 секунд до и после приготовления пищи или приема пищи.**
3. **Используйте чистую посуду для еды.** Пусть один человек подает еду всем членам семьи или каждый член семьи обслуживает себя, используя свою чистую посуду, чтобы не пользоваться одинаковой посудой.
4. **Не ешьте из одной посуды и не используйте ту же посуду, что и другие члены семьи.**
5. **Попросите лицо, осуществляющее уход, носить маску, чтобы приносить еду больному и вымывать его посуду и утварь.** Этим человеком должен быть кто-то, кто не подвергается повышенному риску развития тяжелой болезни.
6. **По возможности надевайте перчатки при обращении с использованной или грязной посудой, стаканами и посудой заболевшего человека.** Кроме того, мойте использованные предметы в горячей мыльной воде или в посудомоечной машине.
 - » Если у больного в тарелке осталась еда, которую он хочет съесть позже, храните его продукты в отдельном контейнере и пометьте, что контейнер для больного, чтобы другие знали, что это есть нельзя.
7. **Мойте руки водой с мылом не менее 20 секунд после работы с использованными тарелками и посудой, а также после снятия перчаток.**



Как проводить карантин, если контактируешь с больным человеком

Карантин применяется для отделения людей, которые могли подвергнуться воздействию COVID-19, от других, чтобы предотвратить распространение болезни. Если Вы или кто-то из членов Вашей семьи тесно контактировал с кем-то, кто болен COVID-19, следуйте этим советам:



1. Оставайтесь дома и следите за своим здоровьем.

- » Оставайтесь дома и [пройдите карантин](#) после Вашего последнего контакта с человеком, у которого COVID-19.
- » Следите за температурой (100,4 °F или выше), кашлем, одышкой, новой потерей вкуса или запаха или [другими симптомами](#) COVID-19.
- » При возможности избегайте контакта с другими, включая [домашних животных](#), особенно с теми людьми, которые находятся в группе [повышенного риска](#) от COVID-19. Хотя находиться в карантине очень одиноко, он необходим, чтобы уменьшить распространение COVID-19 и защитить себя и свою семью. Обратитесь в местный отдел здравоохранения или к работнику здравоохранения для получения альтернативных вариантов жилья, если Вы чувствуете, что не можете безопасно находиться в карантине дома.



2. Прикрывайте рот и нос во время кашля или чихания; часто мойте руки; и не прикасайтесь к глазам, носу, рту или маске. Мойте руки после прикосновения к глазам, носу, рту или маске.



3. Если кто-то из членов Вашей семьи заболел COVID-19 и может изолироваться, оставаясь в отдельной спальне, Вы и другие члены Вашей семьи, которые были в тесном контакте с этим больным человеком, должны изолировать себя (отделиться от больного человека) и оставаться дома на период времени после того, как член Вашей семьи с COVID-19 начал изоляцию.



4. Каждый раз, когда новый член семьи заболевает COVID-19 и у Вас был тесный контакт, Вам нужно будет заново проходить карантин.

5. Если Вы ухаживаете за членом семьи, который болен COVID-19 или не может отделиться от больного человека, Вам нужно проходить карантин во время ухода за человеком, у которого есть COVID-19, и в течение периода времени после того, как член Вашей семьи с COVID-19 прекращает изоляцию.



Узнайте как проходить карантин, по ссылке: http://bit.ly/covid19_quarantine. Посетите веб-сайт местного отдела здравоохранения, чтобы узнать о возможных вариантах сокращения периода карантина в Вашем районе.

Более подробную информацию о том, когда человек с COVID-19 может прекратить изоляцию и находиться рядом с другими, можно найти на сайте http://bit.ly/covid19_endisolation.

6. Ограничьте посетителей только теми, кому необходимо находиться в доме (например, медсестра на дому). Сообщите Вашим посетителям, что кто-то в Вашем доме болен COVID-19, а другие находятся на карантине. Если посетителям необходимо войти, они должны надеть маску и находиться на максимально отдаленном расстоянии — не менее 2 метров или 6 футов (приблизительно длины 2 рук) — от заболевшего человека и того, кто находится на карантине.



7. Если возможно, попросите друга или соседа помочь забирать Ваши продукты и лекарства. Обратитесь в местный продуктовый магазин и узнайте есть ли у них доставка.

Дополнительную информацию о том, когда и как проходить карантин, можно найти по ссылке http://bit.ly/covid19_quarantine.