



# Рекомендации касательно COVID-19: Закрытие школ - что делать дома

16 МАРТА 2020 Г.

## Информация на данный момент времени для Вашего внимания

*Сотрудник по вопросам здравоохранения от графства Йоло настоятельно рекомендует всем общинным организациям, школам, религиозным организациям, другим организациям и плановикам отменять **любые неважные собрания**, начиная с 10 марта. Сотрудник по охране здоровья графства Йоло проведет повторную оценку этой рекомендации 1 апреля 2020 г. или ранее.*

### ПРЕДИСТОРИЯ И КОНТЕКСТ СОБЫТИЙ

Графство Йоло работает с Департаментом общественного здравоохранения штата Калифорнии (CDPH) в обозрении коронавируса (COVID-19) и обеспечивать руководство и ресурсы для того чтобы предотвратить, выявить и принять меры при обнаружении коронавируса (COVID-19) случаев в графстве Йоло и штата Калифорнии. Все организации, принимающие участие в мероприятиях, должны подготовиться к возможным последствиям: отменить мероприятия в связи с коронавирусом (COVID-19) и принять меры предосторожности для предотвращения распространения коронавируса (COVID-19), а также других инфекционных заболеваний, включая грипп. Теперь мы видим случаи коронавируса (COVID-19), которые могут распространяться через сообщества.

### СТРАТЕГИИ, КОТОРЫЕ ПРЕДПРИНИМАЮТСЯ В ГРАФСТВЕ ЙОЛО

Рекомендации от сотрудника по вопросам здравоохранения имеют следующие цели:

- 1) Для избежания заражения коронавирусом (COVID-19) для людей, которые посещают и работают в крупных местных общинах, где собирается большое количество людей
- 2) Чтобы сократить количество случаев заражения и распространения коронавируса (COVID-19) в разных сообществах.

**Собрания и общественные** мероприятия позволяют людям из разных сообществ находится в тесном контакте друг с другом, что может повысить количество случаев заражением коронавирусом (COVID-19). **Собрание** — это любое мероприятие или встреча, которое объединяет людей в одной комнате или пространстве одновременно. Все собрания любых размеров, как внутри, так и вне помещений, должны быть ограниченны и рассматриваться на предмет отсрочки или отмены.

Одним из методов замедления распространения респираторных вирусных инфекций, в том числе COVID-19, **является увеличение социального дистанцирования** (уменьшить тесный контакт оптимально на 6 футов), особенно для более восприимчивых людей или людей с иммунодефицитом. **Социальное дистанцирование** также помогает предотвратить быструю перегруженность нашей системы здравоохранения.

## ШКОЛЫ В ГРАФСТВЕ ЙОЛО ЗАКРЫТЫ С 16 МАРТА 2020 ГОДА

Каждый может внести свой вклад, чтобы помочь в планировании, подготовке и реагировании на эту возникшую проблему общественного здравоохранения. Семьи, которые находятся дома в связи с закрытием школ, должны продолжать принимать следующие меры для смягчения последствий:

- Оставайтесь дома! Это лучший способ избежать контакта с больными людьми.
- Если Вы больны и у Вас кашель, с насморком и/или Вас знобит, оставайтесь дома и не ходите на работу или в школу. Большинство людей начинают чувствовать себя лучше через несколько дней, используя стандартные процедуры для дома, такие как отдых и питье прозрачных жидкостей, таких как вода.
- Ограничьте количество посетителей и избегайте собрания детей внутри Вашего дома.
- Продолжайте заниматься социальным дистанцированием и находитесь на расстоянии не менее 6 футов.
- Научите детей предпринимать действия каждый день, чтобы уменьшить распространение микробов.
- Часто мойте руки с мылом в течение не менее 20 секунд, особенно после того как сходили в туалет, перед едой и после того как Вы высморкались, прокашлялись или чихнули. Если мыло и вода недоступны, используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе с содержанием 60-95%-ным спиртом.
- Не прикасайтесь к глазам, носу и рту не вымытыми руками.
- Избегайте близкого контакта с больными людьми, держитесь на расстоянии не менее 6 футов от людей с симптомами респираторных заболеваний
- Прикрывайтесь, когда кашляете и чихаете салфеткой, затем выбросьте ее в мусорную корзину.
- Не курите и не используйте вэйп и другие изделия.
- Следуйте указаниям должностных лиц системы здравоохранения.

## РАЗГОВОР С ДЕТЬМИ О КОРОНОВИРУСЕ (COVID-19)

### Сохраняйте спокойствие и уверенность

- Уделите внимания для того, чтобы побеседовать и выслушать.
- Помните, что дети будут реагировать как на то, что Вы говорите, так и на то, как Вы это говорите.
- Избегайте формулировок, которые могут обвинять других и привести к стигме.
- Предоставьте честную и точную информацию.
- Обратите внимание на то, что дети смотрят или слушают по телевизору, радио и в Интернете.

## СПОСОБЫ, ЧТОБЫ ДЕТИ МОГЛИ БЫТЬ ПОГЛОЩЕНЫ ВНИМАНИЕМ И ЗАНЯТЫ ДЕЛОМ

### Следите за тем, чтобы Ваши дети регулярно выполняли какое-нибудь занятия.

- Следите за обновлениями на веб-сайте школы или школьного округа, чтобы узнать о возможностях электронного обучения во время закрытия школы.
- Существует множество бесплатных образовательных ресурсов, доступных студентам и семьям, некоторые из которых можно найти [по этой ссылке](#).
- Смотрите образовательные фильмы/документальные фильмы, играйте в настольные игры, головоломки, рисуйте и занимайтесь рукоделием.
- Многие известные музеи со всего мира предлагают виртуальные туры.

## ЧТО ЛЮДИ ДОЛЖНЫ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ОНИ ЗАБОЛЕЛИ ИЛИ ЗАБОЛЕЛИ ИХ ЧЛЕНЫ СЕМЬИ.

### Оставайтесь дома и следите за симптомами

- Оставайтесь дома, если Вы заболели.
- Большинство людей (около 80%) выздоравливают, и не нуждаются в специальном лечении.
- Не курите и не используйте вэйп и другие изделия.
- Если Вы заболели и кашляете, у Вас насморк и/или Вас знобит, оставайтесь дома и не ходите на работу/в школу.
- Большинство людей после улучшения самочувствия через несколько дней, используя стандартные процедуры дома, такие как отдых и питье прозрачных жидкостей, например, воду.
- Если у Вас возникли вопросы о том, как лечиться дома, обратитесь к своему лечащему врачу.
- Если у Вас одышка или Вы испытываете постоянную боль или давление в груди, Вы должны позвонить своему врачу и возможно прийти на прием в клинику.
- По возможности используйте отдельную комнату и ванную комнату для членов семьи, которые заболели если это невозможно, регулярно очищайте все “поверхности, к которым часто прикасаются” ежедневно и тщательно стирайте все белье.
- Ограничьте прием гостей у Вас дома.
- Избегайте совместного использования личных предметов домашнего обихода.

### Обратитесь к Вашему лечащему врачу если Ваши симптомы ухудшились или у Вас приклонный возраст и хронические заболевания

- Лица, у которых имеются серьезные симптомы, такие как затрудненное дыхание или постоянная боль или давление в груди, должны немедленно обратиться за медицинской помощью.
- Пожилые пациенты и лица, у которых имеются основные хронические заболевания или у которых ослаблен иммунитет, должны обратиться к врачу на раннем этапе болезни, если даже болезнь протекает в легкой форме.
- Если Вас необходима неотложная медицинская помощь, Вам необходимо позвонить в службу 911, сообщите об этом диспетчеру, и Вам сделают тестирование на коронавирус (COVID-19). По возможности, до прибытием скорой медицинской помощи наденьте марлевую повязку на лицо.

### Нужно ли надевать маску?

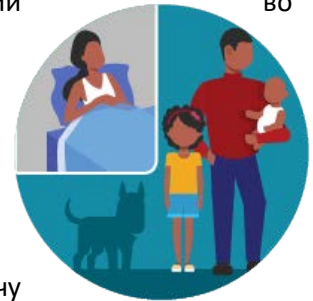
- Если Вы больны, оставайтесь дома.
- В данный момент маски рекомендуются ТОЛЬКО для медицинских работников и сотрудников служб оперативного реагирования.
- Не рекомендуется скупать маски в местных торговых точках; так как это снизит доступность марлевых масок для сотрудников служб оперативного реагирования и медицинского персонала.
- CDC не рекомендует, чтобы люди, носили марлевые маски для защиты себя от респираторных заболеваний, включая COVID-19.

### Уязвимые группы населения

- Риск серьезного осложнения от заболевания COVID-19 возрастает с возрастом. Независимо от возраста, люди с хроническими заболеваниями здоровья, такими как сердечно-сосудистые заболевания, рак, болезни сердца или заболевания легких, такие как Хроническая Обструктивная Болезнь Легких (COPD), а также люди с сильно ослабленными иммунными системами также подвержены высокому риску и осложнениями от болезни.
- Люди, подвергающиеся повышенному риску, должны подумать о том, чтобы остаться дома и вдали от многолюдных общественных собраний, и должны находиться на расстоянии не менее 6 футов друг от друга. Например, избегайте парадов, конференций, спортивных мероприятий и концертов.

## Карантин

- Так как мы перешли от политики сдерживания в графствах, в которых вирус COVID-19 распространялся через общественные места и для тех людей, которые находились в контакте с человеком, зараженным COVID-19 и, которые не имеют никаких симптомов заболевания, карантин на 14 дней не является более необходимой мерой. Это относится как к населению, так и к работникам здравоохранения и службам оперативного реагирования. Однако, люди должны самостоятельно проконтролировать свои симптомы такими как дыхание и повышенная температура. Если есть какие-либо симптомы присутствуют, то необходимо оставаться дома, чтобы не заразить здоровых людей.
- Применяйте дома обычную уборку с чистой поверхностью, к которым Вы часто прикасаетесь, например, столы, столешницы, дверные ручки, светильники в ванной комнате, туалеты, телефоны, клавиатуры, планшеты и прикроватные тумбочки.
- Кроме того, очистите поверхности, на которых могут присутствовать кровь, кал или биологические жидкости.
- Используйте бытовой чистящий спрей или салфетку в соответствии с инструкциями на этикетке. На этикетках содержатся инструкции по безопасному и эффективному использованию чистящих средств, включая меры предосторожности, которые следует соблюдать при нанесении продукта, например, такие как работа в перчатках и при условии хорошей вентиляции во время использования продукта.
- См. инструкции по дезинфекции на [веб-сайте: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/cleaning-disinfection.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/cleaning-disinfection.html).



## Следите за симптомами

- При ухудшении состояния обратитесь за медицинской помощью.
- Прежде чем обратиться за медицинской помощью, позвоните своему врачу и сообщите ему, какие у Вас симптомы или, что Вы хотите сделать тест на COVID-19.
- Оденьте маску на лицо перед тем как войти в помещение. Этот шаг поможет поликлинике избежать заражения или быть подвергнутым заражению.
- Если Вам необходима неотложная медицинская помощь, Вам необходимо позвонить в службу 911, сообщите об этом диспетчеру, и Вам сделают тест на COVID-19.

## РЕСУРСЫ

### Графство Йоло

<https://yolocounty.org/coronavirus>  
<https://yolocounty.org/coronavirus-guidance>

### Департамент общественного здоровья штата Калифорния (CDPH); Центры по контролю и профилактике заболеваний США (CDC)

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/ncov2019.aspx>  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/factsheets.html>

### Для семьи

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/pregnancy-faq.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/children-faq.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>

### Для путешественников

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>