

Коронавирусная болезнь 2019 (COVID-19)

Самоизоляция

Вы должны самоизолировать, если у вас появились симптомы COVID-19 или вы находились в контакте с больным COVID-19. Если вы почувствовали себя хуже, обратитесь к своему медицинскому специалисту или Telehealth (1-866-797-0000).

Оставайтесь дома

- Не пользуйтесь общественным транспортом, такси или совместным транспортом.
- Не ходите на работу, в школу или другие общественные места.



Избегайте контактов с другими людьми

- По возможности не принимайте посетителей (за исключением важных посетителей, например, медицинских специалистов)
- Не контактируйте с пожилыми людьми и людьми с хроническими заболеваниями (например, с диабетом, легочными заболеваниями, иммунодефицитом).
- По возможности находитесь в отдельной комнате и не контактируйте с другими людьми, живущими в вашем доме, а также пользуйтесь отдельной ванной комнатой, если она есть.
- Следите за тем, чтобы в общих комнатах была хорошая вентиляция (например, открывайте окна).
- Если перечисленное невозможно, всегда соблюдайте дистанцию не менее двух метров от других людей.



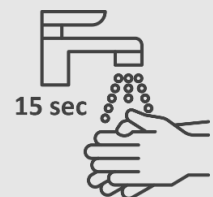
Соблюдайте дистанцию

- Если вы находитесь в комнате с другими людьми, держитесь на расстоянии не менее двух метров и носите маску или покрытие для лица, закрывающее нос и рот.
- Если вы не можете носить маску, другие люди должны надевать маску, находясь в одной комнате с вами.



Мойте руки

- Часто мойте руки с мылом и водой.
- Вытирайте руки бумажным или тканевым полотенцем, которым больше никто не пользуется.
- Используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе, если у вас нет возможности вымыть руки с мылом и водой.



Закрывайте рот и нос во время кашля и чихания

- Прикрывайте рот и нос салфеткой, когда кашляете или чихаете.
- Кашляйте или чихайте в верхнюю часть рукава или локтя, а не в руку.
- Выбрасывайте использованные салфетки в мусорную корзину с мешком для мусора и мойте руки.
- Использование пластикового мешка в мусорной корзине делает утилизацию отходов более безопасной.
- Вымойте руки после опорожнения мусорной корзины.



Носите маску, закрывающую нос и рот

- Одевайте маску, если вам нужно выйти из дома, чтобы пойти на прием к медицинскому специалисту или сдать анализ на COVID-19.
- Носите маску, находясь в пределах двух метров от других людей, или оставайтесь в отдельной комнате.
- Если у вас нет маски, держитесь на расстоянии двух метров от людей и прикрывайте рот и нос во время кашля и чихания. Ознакомьтесь с правилами [физического дистанцирования](#).



Что делать, если у меня есть симптомы?

- Пройдите [самостоятельную оценку на COVID-19](#).
- Обратитесь в Telehealth (1-866-797-0000) или к своему врачу.
- Любой человек, с которым вы тесно контактировали (например, в вашей семье) в течение двух дней до появления симптомов или после появления симптомов, также должен самоизолироваться. Если у вас есть вопросы по этому поводу, позвоните в [местное отделение общественного здравоохранения](#).
- Изолируйтесь на 14 дней с даты появления симптомов.
- Через 14 дней вы можете прекратить изоляцию, если у вас нет высокой температуры и симптомы улучшились, но вам следует соблюдать [физическую дистанцию](#).
- Если через 14 дней вы все еще плохо себя чувствуете, обратитесь в Telehealth или к своему лечащему врачу.

Информация о вирусе

COVID-19 – это новый вирус. Он распространяется через выделения из дыхательных путей зараженного человека, попадающей на других людей, с которыми он тесно контактирует, таких как члены семьи или люди, предоставляющие уход.

Вы также можете ознакомиться с актуальной информацией о COVID-19 на веб-сайте Министерства здравоохранения Онтарио: ontario.ca/coronavirus.

Для получения дополнительной информации обращайтесь к: _____

Информация в этом документе актуальна по состоянию на 31 июля 2020 г.