

# Руководство для больших или расширенных семей, проживающих в одном доме

Пожилые люди и люди любого возраста, которые имеют серьезные основные заболевания, подвергаются повышенному риску развития тяжелого состояния вследствие коронавирусной инфекции 2019 года (COVID-19). Если в вашей семье есть люди из этих групп, то все члены семьи должны действовать так, как будто они сами подвергаются повышенному риску. Это может быть трудной задачей, если для больших или расширенных семей, живущих вместе, пространство ограничено. Следующая информация может помочь вам защитить тех, кто наиболее уязвим в вашей семье.

## В этом документе объясняется, как:

- защитить дом, когда вы уезжаете по своим делам;
- защитить членов семьи с высоким риском развития тяжелой болезни;
- защитить детей и других людей от риска заболеть;
- ухаживать за заболевшим членом семьи;
- изолировать заболевшего члена семьи;
- принимать пищу вместе и кормить заболевшего члена семьи.

## Как защитить дом, когда вы должны выйти из дома

Не покидайте дом, только если это **абсолютно необходимо!!**

Например, выходите из дома, только если вы должны пойти на работу, в продуктовый магазин, аптеку или на прием к врачу, который нельзя отложить (например, для младенцев или для людей с тяжелыми заболеваниями). Выберите одного или двух членов семьи, которые не подвергаются повышенному риску развития тяжелой болезни вследствие COVID-19, чтобы выполнять необходимые поручения. Если вы должны выйти из дома, следуйте этим девяти советам:



1. Избегайте скоплений людей, в том числе дружеских встреч с любым количеством участников.
2. Держитесь на расстоянии не менее 6 футов от других людей.
3. Часто мойте руки.
4. Не трогайте поверхности в общественных местах, к которым часто прикасаются, такие как кнопки лифта и поручни.
5. Если возможно, не пользуйтесь общественным транспортом, например, поездом или автобусом. Если вы должны пользоваться общественный транспорт,
  - » держите дистанцию 6 футов от других пассажиров, по мере возможности.
  - » избегайте прикосновений к поверхностям, к которым часто прикасаются, таким как поручни.
  - » мойте руки или используйте дезинфицирующее средство для рук как можно скорее после выхода из общественного транспорта.
6. Не ездите в автомобиле с членами других семей.
7. Чтобы замедлить распространение COVID-19, носите маску для лица.
  - » Информация об использовании тканевых масок для лица доступна на веб-сайте [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html).



[cdc.gov/coronavirus](http://cdc.gov/coronavirus)

- 8. Мойте руки сразу же после возвращения домой.**
- 9. Держите физическую дистанцию между вами и членами вашей семьи, подверженными повышенному риску инфицирования.**  
Например, избегайте объятий, поцелуев или совместного употребления еды или напитков.

Вы можете найти дополнительную информацию о выполнении задач первой необходимости на веб-сайте: [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html).

## Как защитить членов семьи с высоким риском развития тяжелой болезни

Взрослые в возрасте 65 лет и старше и люди, которые имеют серьезные основные заболевания, подвергаются наибольшему риску развития тяжелой болезни вследствие COVID-19. Если в вашей семье есть люди из этих групп, то все члены семьи должны действовать так, как будто они сами подвергаются повышенному риску.



Ниже приведены семь способов защиты членов вашей семьи.

- 1. Оставайтесь дома как можно дольше.**
- 2. Часто мойте руки**, особенно после того, как вы были в общественном месте или после того, как вы прочистили нос, покашлили или чихнули. Информацию о том, когда и как мыть руки, можно найти на веб-сайте: [www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html](http://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html).
- 3. Используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе, которое содержит не менее 60 % спирта, если вы не можете помыть руки с водой и мылом.**



- 4. Не прикасайтесь к глазам, носу и рту немытыми руками.**
- 5. Прикрывайте рот и нос во время кашля или чихания.**
  - » Если вы кашляете или чихаете, прикрывайте рот и нос салфеткой или используйте внутреннюю часть локтя.
  - » Выбрасывайте использованные салфетки в урну.
  - » Немедленно вымойте руки.



- 6. Проведите уборку, а затем дезинфекцию вашего дома.**
  - » Носите одноразовые перчатки, если возможно.
  - » Ежедневно очищайте поверхности, к которым часто прикасаются, используя мыло и воду или другие моющие средства. К ним относятся столы, дверные ручки, выключатели, столешницы, поручни, письменные столы, телефоны, клавиатуры, туалеты, краны и раковины.
  - » Затем используйте зарегистрированное в EPA (Агентстве по защите окружающей среды) дезинфицирующее средство, подходящее для обработки поверхности. Следуйте инструкциям на этикетке для безопасного и эффективного использования чистящего средства. Дезинфицирующие средства являются химическими веществами, которые убивают микробы на поверхностях.



Зарегистрированные в EPA дезинфицирующие средства перечислены на веб-сайте: [www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2](http://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2).

Подробную информацию о чистке и дезинфекции можно найти на веб-сайте: [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html).

- 7. Не принимайте посетителей, если нет необходимости, чтобы они были в вашем доме.**

Вы можете найти дополнительную информацию на веб-сайте: [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html).

## Как защитить детей и других людей от риска заболеть

Взрослые в возрасте 65 лет и старше, а также люди, которые имеют серьезные заболевания, должны, по возможности, избегать ухода за детьми в своей семье. Если люди, подвергающиеся повышенному риску, должны ухаживать за детьми в своем доме, то дети, находящиеся на их попечении, не должны контактировать с лицами, не входящими в семью.

Следуйте этим пяти советам, чтобы помочь защитить детей и других людей от риска заболеть.

- 1. Научите детей тому же, что должен делать каждый человек, чтобы оставаться здоровым.**  
Дети и другие люди могут распространять вирус, даже если у них не проявляются симптомы. Узнайте больше на веб-сайте: [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html).
- 2. Не позволяйте детям совместных игр при личной встрече с детьми из других семей.**
- 3. Научите детей, которые играют на улице, оставаться на расстоянии 6 футов от тех, кто не входит в их собственную семью.**
- 4. Помогите детям оставаться на связи со своими друзьями с помощью видео-чатов и телефонных звонков.**
- 5. Научите детей мыть руки.** Объясните, что мытье рук может сохранить здоровье и остановить распространение вируса на других людей.
  - » **Смочите** руки чистой, проточной водой (теплой или холодной), выключите кран и нанесите мыло.
  - » **Намыльте** руки, потирая их вместе с мылом. Намыльте тыльные стороны рук, пространство между пальцами и под ногтями.
  - » **Трите** руки в течение не менее 20 секунд.
  - » **Промойте** руки тщательно под чистой, проточной водой.
  - » **Высушите** руки с помощью чистого полотенца или воздушной сушилки.



Вы можете найти дополнительную информацию об уходе за детьми на веб-сайте: [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html).

## Как ухаживать за заболевшим членом семьи

Большинство людей, которые болеют COVID-19, перенесут болезнь только в легкой форме и должны оставаться дома, чтобы выздороветь. Лечение в домашних условиях может помочь остановить распространение COVID-19 и помочь защитить людей, которые подвергаются риску серьезно заболеть вследствие COVID-19.

Если вы ухаживаете за кем-либо заболевшим на дому, следуйте этим шести советам:

- 1. Обеспечьте, чтобы человек оставался в одной комнате, вдали от других людей, включая вас, насколько возможно.**
- 2. Обеспечьте, чтобы человек использовал отдельную ванную комнату, если возможно.**
- 3. 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;
  - » синеватый оттенок губ или лица;



\* В этом списке указаны не все возможные симптомы. Проконсультируйтесь со своим врачом при возникновении любых других симптомов — серьезных илистораживающих вас.

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

- » пьет много жидкости, чтобы избежать обезвоживания;
- » отдыхает дома;
- » использует безрецептурные лекарственные препараты, чтобы устранить симптомы (после разговора со своим врачом).

Для большинства людей, симптомы длятся несколько дней, и им становится лучше через неделю.

#### 5. Если человеку с COVID-19 становится хуже, имейте при себе номер телефона его/ее врача и позвоните его/ее врачу.

Если английский является вашим вторым языком, член семьи должен знать, как вызвать переводчика.

#### 6. Позвоните 911 для получения неотложной медицинской помощи. Сообщите оператору 911, что пациент болеет или у него/нее есть подозрение на COVID-19.

Если английский является вашим вторым языком, член семьи должен знать, как вызвать переводчика.



Вы можете найти дополнительную информацию об уходе за кем-либо заболевшим на веб-сайте: [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html).

## Как изолировать заболевшего члена семьи, когда пространство дома ограничено

Если вы не можете предоставить отдельную комнату и ванную комнату для человека, который болеет COVID-19, попробуйте отделить его/ее от других членов семьи. Постарайтесь создать надлежащее отделенное место в вашем доме, чтобы защитить всех, особенно людей, подвергающихся повышенному риску (тех, кто старше 65 лет и тех, кто имеет заболевания).

Следуйте этим десяти советам при изолировании заболевшего члена семьи:

1. Держите дистанцию 6 футов между заболевшим человеком и другими членами семьи.
2. Прикрывайте рот и нос во время кашля или чихания; часто мойте руки; и не прикасайтесь к глазам, носу и рту.
3. Обеспечьте, чтобы заболевший член семьи носил тканевую маску для лица, когда он находится среди других людей дома и на улице (в том числе, прежде чем войти в кабинет врача).

Однако маски нельзя надевать на детей в возрасте до 2 лет, на тех, у кого затрудненное дыхание или на тех, кто не в состоянии снять маску без посторонней помощи. Дополнительную информацию о тканевых масках для лица вы можете найти на веб-сайте [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html).

4. Люди, подвергающиеся повышенному риску, должны держаться на расстоянии от заболевшего лица.
5. Только один человек в семье должен ухаживать за заболевшим.

Этим лицом, осуществляющим уход, должен быть кто-то, кто не подвергается повышенному риску развития тяжелой болезни.

- » Лицо, осуществляющее уход, должно проводить уборку в местах, где был заболевший человек, а также стирать постельные принадлежности и белье.
- » Лицо, осуществляющее уход, должно минимизировать 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.



6. Протирайте и дезинфицируйте поверхности, дверные ручки и другие поверхности, к которым обычно прикасаются, ежедневно, используя зарегистрированные в EPA дезинфицирующие средства. Список можно найти на веб-сайте: [www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2](http://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2).
7. Ограничьте количество посетителей только теми, кому очень важно быть в доме.
8. Не делитесь личными вещами, такими как телефоны, посуда, постельные принадлежности или игрушки.
9. Попробуйте сделать следующее, если вам нужно разделить спальню с кем-либо заболевшим:
  - » Убедитесь, что в комнате хорошая вентиляция. Откройте окно и включите вентилятор, чтобы обеспечить приток свежего воздуха.
  - » поставьте кровати на расстоянии как минимум 6 футов друг от друга, если возможно;
  - » спите валетом;
  - » повесьте занавеску вокруг или установите другую разделительную перегородку, чтобы отделить кровать заболевшего человека от других кроватей. Например, вы можете использовать занавеску для душа, ширму, большой картонный плакатный щит, одеяло или большое покрывало.
10. Обеспечьте, чтобы заболевший человек протирал и дезинфицировал поверхности, к которым часто прикасаются, в общей ванной комнате.



Если это невозможно, другие люди, которые совместно используют ванную комнату, должны подождать как можно дольше после того, как заболевший человек воспользуется ванной комнатой, прежде чем зайти в нее, чтобы провести уборку и дезинфекцию или воспользоваться ванной комнатой. Убедитесь, что в комнате хорошая вентиляция. Откройте окно и включите вентилятор (если возможно), чтобы обеспечить приток и циркуляцию свежего воздуха.

## Как принимать пищу вместе и кормить заболевшего члена семьи

Если возможно, выделите посуду для заболевшего члена семьи для приема пищи в отдельном месте, где он находится. Если он не может принимать пищу в отдельном месте, где он находится, то он должен держаться на расстоянии как минимум 6 футов от других членов семьи во время приема пищи. Или он должен принимать пищу в иное время, чем другие члены семьи.

Кроме того, следуйте этим семи советам:

1. Не помогайте готовить пищу, если вы заболели.
2. Мойте руки с водой и мылом в течение не менее 20 секунд перед приемом пищи. Это относится ко всем в семье!
3. Используйте чистые столовые приборы, когда раскладываете пищу по тарелкам каждого члена семьи.
4. Не ешьте из той же посуды или не используйте те же столовые приборы, как кто-либо еще в семье.
5. Носите перчатки при обращении с посудой, стаканами и столовыми приборами (сервировочные приспособления), по возможности. Кроме того, мойте эти многоразовые приборы с горячей водой и мылом в посудомоечной машине после их использования.
6. Обеспечьте, чтобы только один человек приносил еду заболевшему и мыл приборы и посуду заболевшего. Этим человеком должен быть кто-то, кто не подвергается повышенному риску развития тяжелой болезни.
7. Мойте руки после обращения с использованными сервировочными приборами.

