



Министерство здравоохранения сообщает: запрещено ходить в парки, торговые центры, на пляж

Новые указания Министерства здравоохранения:

1. Не выходите из дома, за исключением случаев, когда это необходимо (для работы в соответствии с установленными ниже ограничениями и публикующимися отдельно правилами, для приобретения продуктов питания, лекарств, получения медицинских и других жизненно важных услуг).
2. Не выходите из дома для посещения парков, игровых площадок, пляжей, бассейнов, природных заповедников и садов, библиотек, музеев и других общественных мест; дети могут выходить только с семьей. Разрешается гулять с животными (в одиночку).
3. Нельзя проводить занятия в кружках, спортивных клубах, тренажерных залах, даже с минимальным количеством участников. Это правило распространяется на занятия как в общественных, так и в частных учреждениях. Можно заниматься физкультурой в неорганизованных спортивных группах до 5 человек при соблюдении расстояния в 2 м один от другого.
4. Общаться с другими людьми следует дистанционно с помощью средств связи, не следует ходить в гости и принимать у себя дома друзей и членов семьи, которые не проживают с вами.
5. Указания для людей из группы высокого риска – пожилых и пациентов с тяжелыми хроническими заболеваниями любого возраста; страдающих затяжными заболеваниями дыхательных путей, включая астму, аутоиммунными и сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом, расстройствами иммунной системы и болезнями, которые на нее влияют, онкологическими заболеваниями. Вам желательно вообще не выходить из дома, насколько это возможно. Не принимайте никого у себя, за исключением получения жизненно важных услуг. Попросите друзей и родных помочь вам с обеспечением бытовых потребностей.
6. Для сокращения потребности людей выходить из дома используются следующие меры:
 - A. Удаленная работа, видеозвонки и конференц-связь
 - B. Каждый работодатель должен следить за сохранением дистанции в 2 метра между сотрудниками и соблюдением правил личной гигиены и гигиены окружающей среды.
 - C. Услуги доставки - только до порога дома.
 - D. Обращение за стоматологической помощью – рекомендуется отложить все стоматологические процедуры за исключением критических и неотложных случаев.
7. Если вы выходите из дома в ситуациях, когда это необходимо (см. пункт 1), следует сократить контакты с другими людьми и сохранять 2-метровое расстояние друг от друга.



8. Получение медицинских услуг:

A. В случае возникновения проблем со здоровьем, желательно использовать дистанционные медицинские услуги, без посещения поликлиники, если это возможно, и в соответствии с указаниями больничной кассы, которые публикуются в интернете и средствах массовой информации.

B. Сразу после начала карантина должны быть установлены каналы связи с вашей больничной кассой. Узнайте в интернете или с помощью членов семьи, каковы инструкции больничной кассы, если вам потребуются медицинские услуги (убедитесь, что вы знаете, как связаться с больничной кассой и как следить за ее рекомендациями).

C. При появлении симптомов заболевания, высокой температуры, сопровождаемой респираторными явлениями или без них, необходимо соблюдать домашний карантин и избегать контактов с членами семьи. Следует измерять температуру дважды в день. Если вы обеспокоены, свяжитесь со своим врачом или обратитесь в справочный центр своей больничной кассы.

D. При высокой температуре пациент должен находиться в изоляции до окончания двух дней после стабилизации температуры. Остальные члены семьи соблюдают карантин только в случае подтверждения диагноза коронавируса.

Дополнительные правила поведения

- Избегайте физических контактов, включая объятия и рукопожатия.
- Открывайте двери не ладонью.
- Постарайтесь не касаться лица.
- Часто мойте руки.
- Заботьтесь о максимальном проветривании дома.
- Дезинфицируйте ручки дверей и сами двери.
- Не следует целовать мезузы и другие священные предметы.
- **Постарайтесь не курить сигареты, в том числе и электронные, или кальян – это хорошая возможность отказаться от вредной привычки!**
- Не пользуйтесь общими столовыми приборами, не ешьте из одной тарелки и не передавайте другим еду, которую вы откусили или попробовали.
- Находясь дома, придерживайтесь здорового питания и занимайтесь физкультурой (см. отдельные рекомендации).



Правила поведения вне дома

1. В каких случаях можно выходить из дома

- A. Если требуется срочная медицинская помощь. Пациентам с высокой температурой и респираторными симптомами запрещено покидать свои дома, за исключением случаев, когда необходима неотложная медицинская помощь.
- B. Работающие люди – в соответствии с указаниями правительства и правилами, которые будут опубликованы отдельно.
- C. Для приобретения товаров первой необходимости, если они не могут быть доставлены курьером или родственниками (для пожилых или хронически больных).
- D. На похороны – следует уменьшить число участников до необходимого минимума, ограничиться только ближайшими родственниками и соблюдать расстояние в 2 метра между людьми. Избегайте пребывания в закрытых пространствах.
- E. Можно в одиночку выходить на 10-минутные прогулки в безлюдных местах или во дворе. Пользоваться лифтом следует в одиночку или не приближаясь к другим людям.
- F. Забота о детях – две постоянные семьи могут вместе заботиться о детях младшего возраста.

2. Как вести себя после выхода из дома

- A. на личном автомобиле – в машине должен находиться один человек или члены семьи, проживающие в одном доме, за исключением ситуаций, когда необходимо сопровождение человека в экстренных случаях, таких как доставка в медицинское учреждение для оказания неотложной помощи.
- B. Общественного транспорта следует избегать, насколько это возможно - подробные инструкции будут опубликованы отдельно.
- C. В общественных местах, где есть люди, держитесь на расстоянии двух метров друг от друга.
- D. Обеспечьте гигиену рук и дыхания.

3. Как вести себя на работе

- A. Во всех местах и пространствах, где находятся сотрудники, следует сохранять между ними расстояние не менее двух метров.
- B. Перед уходом на работу следует измерять температуру. **При появлении жара или симптомов респираторного заболевания, нельзя приходить на работу, а дома следует соблюдать условия карантина.** Рекомендуется вести журнал температуры (утреннее и вечернее измерение).
- C. Следует мыть руки после прихода и перед уходом с работы, а также каждые 3 часа.



D. Старайтесь вообще не касаться носа и рта, мойте руки после таких прикосновений.

E. Следует обеспечить каждого сотрудника носовыми платками / туалетной бумагой.

F. Необходимо соблюдать все правила поведения, изложенные выше.

4. С воскресенья, 22 марта, государственные больницы прекратят предоставлять медицинские услуги, которые не являются безотлагательными. Позже будет опубликовано подробное сообщение.

5. Розничные магазины, не отнесенные к торгующим товарами первой необходимости (например, продовольствием, фармацевтическими и гигиеническими товарами), должны быть закрыты.