

Если кто-то из членов вашей семьи/домашних подозревается в заражении COVID-19,

## Обрати внимание на следующие восемь пунктов для нахождения дома

Отредактировано 1 марта 2020 г. (на основе отчета Японское общество профилактики и контроля инфекций)

### Выделите комнату каждому члену семьи.

- ◆ У каждого члена семьи должна быть отдельная комната. Все члены семьи должны оставаться в отдельных комнатах, даже во время приема пищи и сна.
  - Если вы не можете разделить членов своей семьи на отдельные комнаты, потому что у вас есть ребенок, или из-за того, что комнат не хватает, предпочтительнее соблюдать дистанцию не менее 2 метров друг от друга, либо разделить комнату перегородкой или занавеской.
  - Два людей, спящих в одной комнате, должны повернуть головы в противоположном направлении.
- ◆ Зараженный человек должен по возможности оставаться в своей комнате. Вы должны свести к минимуму использование мест общего пользования, таких как туалеты и ванная.

### Если возможно, попросите одного конкретного человека позаботиться о зараженном человеке.

- ◆ Тем, у кого есть хронические проблемы с сердцем, легкими и/или почками, сахарным диабетом и/или сниженным иммунитетом, а также беременным женщинам следует избегать ухода за инфицированными людьми.

### Носить маску.

- ◆ Не вносите использованную маску в другую комнату.
- ◆ Не прикасайтесь к поверхности маски.
  - Снимая маску, держите ее за эластичные шнуры.
- ◆ Обязательно мойте руки с мылом (или используйте спиртосодержащее дезинфицирующее средство для рук) после снятия маски.
  - \* Если ваша маска испачкалась, немедленно замените ее на новую, чистую и сухую.
  - \* Если вы кашляете или чихаете без маски, прикройте рот и нос салфеткой или чем-то другим.

### Часто мойте руки.

- ◆ Часто мойте руки с мылом или дезинфицируйте их спиртом. Не прикасайтесь к глазам, носу и рту невымытыми руками.

Министерство здравоохранения, труда и социального обеспечения

Пожалуйста, проверните

## Проветривайте помещения.

- ◆ Проветривайте помещения через равные промежутки времени. Впускайте свежий воздух в помещения общего пользования и отдельные комнаты, оставив окна открытыми.

## Дезинфицируйте предметы, к которым часто прикасаются руками.

- ◆ Обычно используемые предметы (например, поручни, ручки и поручни кроватей) следует продезинфицировать разбавленным раствором хлорного отбеливателя для домашнего использования, а затем протереть влажной тканью.
  - Вирусы, прикрепленные к вещам, сохраняются некоторое время.
  - Убедитесь, что основным компонентом хлорного отбеливателя для домашнего использования является гипохлорит натрия, и разбавьте его в соответствии со стандартным объемом. (Подходящая концентрация составляет 0,05% [если концентрация продукта составляет 6%, добавьте 25 мл на 3 литра воды.] )
- ◆ Используйте бытовое моющее средство для туалетов и часто дезинфицируйте их дезинфицирующим средством для домашнего использования.
  - Полотенца, одежду, посуду и столовые приборы, такие как палочки для еды и ложки, можно стирать обычным способом.
  - Предметы, которыми пользовался инфицированный человек, не нужно стирать отдельно.
- ◆ Не следует делиться невымытым.
  - Будьте осторожны, чтобы не пользоваться общими полотенцами, особенно в таких местах, как туалеты, ванная комната\* и кухня.

\*раковина в ванной, где вы моете лицо и руки

## Стирка грязного постельного белья и одежды.

- ◆ При стирке одежды и постельного белья, испачканных биологическими жидкостями, следует надевать перчатки и маску. Их можно мыть обычно используемым моющим средством, и они должны быть полностью высушены.  
Иногда вирусы обнаруживаются в стуле.

## Выбрасывайте мусор в плотно закрытом полиэтиленовом пакете.

- ◆ Салфетки, используемые для сморкания, следует немедленно положить в полиэтиленовый пакет и плотно завязать его, когда выбрасываете на улицу.  
Сразу после этого следует вымыть руки с мылом.

- Зараженный человек должен избегать выхода на улицу.
- Члены семьи и соседи по дому зараженного человека должны следить за его здоровьем, например, измеряя температуру, избегать ненужных прогулок и прекращать ходить в офис или школу, если у них есть такие симптомы как кашель или лихорадка.

