



## **Рекомендации по пребыванию в гостиничных помещениях во время COVID-19**

**Обновлено 2 октября 2020 г.**

Приведенные ниже рекомендации были разработаны San Francisco Department of Public Health (Управлением здравоохранения Сан-Франциско) для гостей, останавливающихся в гостиничных помещениях, и будет опубликовано на веб-сайте: <http://www.sfdph.org>. Содержание данных рекомендаций может меняться по мере обновления информации.

**Обратите внимание:** путешествия увеличивают вероятность заражения и распространения COVID-19. Остаться дома — лучший способ защитить себя и других от COVID-19. Вы можете заразиться COVID-19 во время путешествий. Вы можете чувствовать себя хорошо и не иметь никаких симптомов, но вы все равно можете передавать COVID-19 другим. Вы и ваши попутчики (включая детей) можете передавать COVID-19 другим людям, включая вашу семью, друзей и сообщество, в течение 14 дней после того, как вы вступили в контакт с вирусом.

Не путешествуйте, если вы больны или если в течение последних 14 дней у вас был контакт с кем-то с COVID-19. Не путешествуйте с больным человеком.

**АУДИТОРИЯ:** это руководство предназначено для гостей и персонала в гостиничных помещениях в Сан-Франциско.

### **Сводка редакций после версии от 14.09.2020 г.**

- Пересмотренные формулировки о том, как распространяется COVID-19, для согласования с другими документами.
- Дополнительная информация о вакцинах от гриппа,
- Обновленные требования к приемам питания, занятиям фитнесом и употреблению напитков при самообслуживании.

## Информация о COVID-19

### **Как распространяется COVID-19?**

Вирус, вызывающий COVID-19, передается от человека человеку. Считается, что это происходит следующим образом:

- при кашле или чихании образуются крупные капли, которые распространяются непосредственно в направлении лица, носа, глаз и рта человека, находящегося поблизости на расстоянии 6 футов (распространение воздушно-капельным путем);
- при дыхании, разговоре, пении, кашле и чихании выделяются небольшие частицы инфекции, которые могут в течение определенного времени оставаться во взвешенном состоянии в воздухе и (или) распространяться на расстояние более 6 футов в потоках воздуха в помещении (аэрозольное распространение); и
- после прикосновения к поверхности, зараженной вирусом, человек прикасается к слизистой оболочке, например носу, глазам или рту (контактное распространение).



### Профилактика COVID-19

- **Часто мойте руки водой с мылом.** Если мыло и вода недоступны, используйте дезинфицирующее средство для рук, содержащее не менее 60% спирта.
- **Соблюдайте социальную дистанцию и избегайте тесных контактов.** Самое важное — соблюдайте социальную дистанцию 6 футов между собой и людьми, которые не живут в вашем семействе.
- **Носите лицевую повязку.** Прикрывайте рот и нос маской в общественных местах и рядом с людьми, которые не живут в вашем семействе.
- Регулярно **очищайте и дезинфицируйте** все поверхности, к которым часто прикасаются.
- **Ежедневно следите за своим здоровьем.** Обращайте внимание на такие симптомы, как жар, кашель, одышка или другие симптомы. Обратитесь к врачу или [пройдите тестирование](#), если у вас появятся симптомы.

## Руководство для всех постояльцев гостиничных помещений

### Перед вашим пребыванием

- Изучите возможности вашего гостиничного помещения на предмет удаленной регистрации, мобильного ключа от номера и способов бесконтактной оплаты, которые позволят свести к минимуму ваши контакты с другими людьми.
- Убедитесь, что вы взяли все необходимое, включая лекарства, салфетки, дезинфицирующие салфетки и другое.
- Подумайте о том, чтобы принести свои собственные вещи не первой необходимости, включая ручки, бумагу, напитки и другое.
- Ознакомьтесь со всеми правилами в отношении COVID-19, которые могут действовать в гостиничном помещении. Возможно, в вашем помещении изменились правила, касающиеся доступности услуг по уборке и, возможно, из вашей комнаты были убраны предметы, к которым часто прикасались, например пульты от телевизора. Некоторые удобства, такие как бассейн в помещении или кофемашины с самообслуживанием, могут быть недоступны.
- Вакцинация от гриппа играет критически важную роль в борьбе против COVID-19, поскольку помогает (1) сохранить здоровье работников и сообществ и (2) снизить нагрузку на системы здравоохранения и тестирования, задействованные в борьбе с COVID-19. Всем рекомендуется сделать прививку от гриппа. Разместите [вывески](#), чтобы мотивировать других пройти вакцинацию.
- Ученые сходятся во мнении, что риск передачи COVID-19 в помещении намного выше, чем на открытом воздухе. Ознакомьтесь с нашим руководством о том, как [сделать безопасный выбор при нахождении в помещении](#).

### Во время пребывания

- Соблюдайте рекомендации на всех вывесках. В гостиничном помещении могут быть разметки на полу, чтобы помочь вам соблюдать социальную дистанцию. Некоторые коридоры могут быть помечены для движения в одну сторону, а лифты будут иметь ограничения по количеству пассажиров.



- Никаких посетителей. Поскольку риск заражения повышается, когда члены разных семейств проживают в одном помещении, вам настоятельно рекомендуется оставаться в своей комнате или других помещениях только с членами вашей семьи. По тем же причинам вы не должны использовать свои помещения для развлечения посетителей, которые не являются членами вашей семьи.
- Подумайте о том, чтобы пользоваться лестницей. В противном случае, чтобы воспользоваться лифтом, дождитесь, пока вы сможете ехать в одиночку или только с людьми из вашего семейства.
- Сведите к минимуму использование мест, в которых может произойти тесный контакт с другими людьми. Например, внутренние дворы, открытые бассейны, открытые джакузи и салоны.
- Запросите бесконтактную доставку любого заказа, оставленного в отделе обслуживания номеров. Если вы просите принести предметы в вашу комнату, попросите оставить их у двери, чтобы не подвергать себя контакту с другими людьми не из вашего семейства.
- Сведите к минимуму прикосновения к любому предмету, находящемуся в вашей комнате, особенно в тех местах, которые трудно чистить, например внутри холодильника, мягкой мебели и т.д.
- Если вы проживаете с детьми, убедитесь, что ваши дети находятся рядом с вами и избегают прикосновений с другими людьми или любым предметами, которые им не принадлежат. В Сан-Франциско дети старше 5 лет обязаны носить маску для лица.
- Услуги ежедневной уборки/очистки помещения: все гости должны учитывать повышенный риск передачи вируса, когда уборщица и гости дышат и касаются поверхностей в одной комнате, даже если уборщица и гости не находятся в комнате одновременно.
  - У многих и даже у большинства людей, инфицированных COVID-19, никогда не проявляются симптомы, поэтому обслуживающий персонал должен относиться к каждой комнате так, как если бы гость был инфицирован COVID-19. Просьба о ежедневной уборке увеличивает риск передачи инфекции в сообществе, потому что обслуживающий персонал попадает в несколько мест, где обитают потенциально инфицированные COVID-19 люди.
  - Если вы запрашиваете ежедневную уборку комнаты, чтобы свести к минимуму риск передачи инфекции для вас и обслуживающего персонала, обслуживающий персонал не начнет уборку, пока вы не выйдете из комнаты, и вы не сможете вернуться в свою комнату, пока обслуживающий персонал не выполнит ваш запрос на ежедневную уборку номера. Уборка может занять дополнительное время, потому что персонал должен принять меры против распространения COVID-19, включая повышенную безопасность и уборку.

### Фитнес-центр и тренажерный зал

Фитнес-центры и открытые бассейны могут быть открыты. Рекомендации по безопасному посещению фитнес-центров доступны в [фитнес-центрах и тренажерных залах](#).

### Столовая и кофейня/чайная

Столовые и кофейни/чайные могут быть открыты. Ознакомьтесь с нашим [руководством по безопасному питанию](#).



### В конце вашего пребывания

- Положите все, что вы оставите, в мусорное ведро или мусорные баки. Сюда входит утилизация любых продуктов, которые могли быть оставлены в холодильнике, морозильной камере и кладовой.
- Если погода или безопасность позволяют, держите окна открытыми для проветривания как можно дольше, прежде чем в нее войдут уборщицы. Если возможно, убедитесь, что ваш кондиционер/обогреватель включен для выпуска воздуха из комнаты и подачи свежего воздуха извне.
- Попросите удаленную регистрацию при отъезде, которая не требует вашего присутствия рядом с другими людьми.

### Дополнительные факторы, которые необходимо учитывать если вы находитесь в изоляции или на карантине в гостиничном помещении

В дополнение к указанным выше рекомендациям для всех гостей, любой, кто находится на изоляции или на карантине в гостиничном помещении из-за наличия симптомов COVID-19, положительного результата теста или нахождения в тесном контакте с кем-то, у кого положительный результат (то есть, если вы ответили утвердительно на один из проверочных вопросов), должен принять дополнительные меры по обеспечению еще большей безопасности пребывания. См. подробную информацию в "[Screening Handout for Guests at Lodging Facilities](#)" («Раздаточном материале для проверки гостей в гостиничных помещениях»), который был предоставлен вам в гостиничном помещении.

### До и во время вашего пребывания

- Планируйте, как вы будете проводить время и как сделать так, чтобы вы чувствовали поддержку, пока находитесь вдали от людей, до момента, пока не закончится период изоляции/карантина.
- Убедитесь, что вы упаковали все необходимое, включая лекарства, салфетки, дезинфицирующие салфетки и другое, чтобы вам не приходилось покидать свою комнату во время изоляции/карантина.
- **Ежедневная уборка отсутствует.** Вы не можете просить об уборке комнаты, за исключением экстренных случаев, чтобы не подвергнуть уборочный персонал возможному заражению.
- Дополнительную информацию можно найти в статье "[How to safely isolate and quarantine](#)" («Безопасные пути самоизоляции и соблюдения карантина»).

### Полезные ресурсы

Полезный ресурс Сан-Франциско о COVID-19:

- [Рекомендации Управления здравоохранения Сан-Франциско в связи с COVID-19: www.sfdcdp.org/covid19.](https://www.sfdcdp.org/covid19)
- [Информация о COVID-19 в городе и округе Сан-Франциско: sf.gov/covid.](https://sf.gov/covid)

*Управление здравоохранения Сан-Франциско благодарит вас за то, что вы помогаете обеспечивать вашу собственную безопасность, а также безопасность вашей семьи и сообщества во время пандемии COVID-19.*