



Часто задаваемые вопросы - Как снизить риск заболевания и предотвратить распространение COVID-19?

Обновлено 3 декабря 2020 г.

Приведённое ниже руководство было разработано Управлением Здравоохранения Сан-Франциско для использования местными службами и будет размещено по адресу: <http://www.sfgdcp.org>. Мы оставляем за собой право на изменения.

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ: Это руководство можно найти по следующей [прямой ссылке](#)

Как снизить риск заболевания и предотвратить распространение COVID-19?

Оставайтесь дома! Администрацией Сан-Франциско издано предписание оставаться дома, чтобы снизить распространение COVID-19. В то время как разрешается всё большее число видов деятельности и многие предприятия возобновляют свою работу, лучший способ предотвратить заражение COVID-19 - это по-прежнему оставаться дома и держаться на расстоянии от людей, которые не проживают вместе с вами.

[Дополнительная информация о предписании оставаться дома доступна здесь](#). Следует иметь в виду, что, хотя разрешены многие виды деятельности в закрытых помещениях и предприятия возобновили свою работу, это не означает, что они являются "безопасными". Департамент Общественного Здравоохранения, совместно с предприятиями и общественными организациями, провёл большую работу, чтобы помочь им сделать их деятельность БОЛЕЕ БЕЗОПАСНОЙ, но когда собираются люди из разных семей, особенно в закрытых помещениях, риск COVID-19 нельзя полностью исключить. Вирус COVID-19 может распространяться по воздуху в пределах 6 футов и накапливаться в помещении. По возможности избегайте занятий в закрытых помещениях. Для получения дополнительной информации о риске заражения COVID-19 в закрытых помещениях посетите sfgdcp.org/indoorrisk.

Берегите себя! Предотвращение социальной изоляции и поддержание физического и психического здоровья также важны, и вы можете достичь этого наиболее безопасным образом, занимаясь разрешёнными видами активного отдыха на открытом воздухе. [Рекомендации по безопасному социальному времяпрепровождению размещены здесь](#).

Другие способы защиты себя и своих близких от COVID-19:

- Держитесь на расстоянии 6 футов от людей, которые не проживают совместно с вами.
- Мойте руки с мылом и водой не менее 20 секунд.
- Когда кашляете или чихаете, прикрывайте рот.
- Старайтесь не дотрагиваться до лица немытыми руками.
- Сделайте прививку от гриппа и следуйте графику плановых вакцинаций.



- Ежедневно очищайте и дезинфицируйте поверхности, к которым часто прикасаются. Если поверхности загрязнены, перед дезинфекцией очищайте их моющим средством или мылом и водой.
- Если вам нужно выйти на улицу, надевайте лицевую повязку, например, маску, бандану или шарф, закрывающие нос и рот.
- Попробуйте придумать альтернативы рукопожатию, например, прикоснитесь локтем или помашите рукой.
- Следуйте инструкциям сотрудников Департамента Здравоохранения.

Если вы [подвержены более высокому риску заражения тяжёлой формой COVID-19 или более высокому риску заражения COVID-19](#), потому что вам приходится находиться в ситуациях более высокого риска, например, среди людей, которые не носят маски, в закрытых помещениях (таких, как рестораны или общественный транспорт), см. приведённые выше рекомендации "Что я могу сделать, чтобы защитить себя, если у меня повышенный риск заражения тяжелой формой COVID-19 или более высокий риск заражения COVID-19?" ("What can I do to protect myself if I am at higher risk for severe illness from COVID-19 or at higher risk of getting exposed to COVID-19?")