

# Предотвращение распространения COVID-19 в условиях многосемейного проживания нескольких поколений вместе

Эта информация предназначена для больших семей, состоящих из нескольких поколений, а также для других людей, живущих вместе. При большом количестве людей, проживающих вместе и общающихся ежедневно, коронавирусная инфекция COVID-19 может распространяться очень быстро. Некоторое люди подвергаются большему риску тяжелого протекания COVID-19 (ознакомьтесь с [CDC: People at Increased Risk \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html)). Нижеследующая информация поможет Вам защитить людей, которые живут вместе с Вами, особенно тех, кто подвергается большему риску.

## Общие указания

- Сохраняйте дистанцию в 6 футов (2 метра) с проживающими с Вами людьми с повышенным риском тяжелого протекания COVID-19. Взрослые старшего поколения, а также люди с нарушением состояния здоровья находятся в группе повышенного риска.
- Запаситесь заранее всем необходимым на случай, если кто-то заболит, как например: градусник, маски, дезинфицирующие салфетки, бумажные салфетки, мыло, антибактериальный гель для рук, лекарства, а также подготовьте для детей контактную информацию для связи в экстренных ситуациях.

## Если кто-то заболит, поступайте следующим образом

Внимательно следите за проявлением настораживающих признаков COVID-19, как например: затрудненное дыхание, не проходящая боль, чувство давления в грудной клетке, появившаяся спутанность сознания, посинение губ или лица, а также невозможность разбудить больного или его неспособность бодрствовать, -- в этих случаях немедленно обращайтесь за экстренной медицинской помощью.

## Что должен делать больной

- Носить маску на лице в присутствии других людей, за исключением во время сна.
- Спать отдельно в изолированной спальне, а также пользоваться отдельной ванной комнатой, если это возможно. Если Вам придется спать вместе с кем-то, спите валетом.
- Питаться в отдельном от других месте или в иное время. Больные не должны готовить или подавать себе пищу во избежание распространения инфекции.

- Больные не должны пользоваться общественным транспортом, сервисом совместных поездок (Uber или Lyft) и такси, чтобы попасть в клинику или больницу. Их должен отвезти один из членов семьи; в экстренных случаях звоните 911. Член семьи и больной должны быть в маске в машине во время такой поездки.

## Что должны делать другие люди, проживающие вместе с больным

- По возможности выберите кого-то одного, кто проживает с больным, и кто не входит в группу повышенного риска, для осуществления ухода за больным.
- Все, кто проживает с больным под одной крышей, должны соблюдать с ним дистанцию минимум в 6 футов (2 метра), насколько возможно.
- Все, кто проживает с больным под одной крышей, включая детей в возрасте 2-х лет и старше, должны носить маску в комнате, где находится больной.
- Все без исключения должны мыть или дезинфицировать руки после контакта с поверхностями и вещами в комнатах, где находился больной, а также перед едой.
- Если приходится спать в одной комнате с больным, повесьте шторы или установите картонную ширму для изоляции больного от других людей.
- Если приходится пользоваться одной ванной комнатой с больным, очищайте дверные ручки, краны и другие поверхности всякий раз после больного. Подождите как можно дольше после того, как больной выйдет из ванной комнаты, чтобы войти туда и приступить к уборке и дезинфекции.
- Грязное белье больного можно стирать вместе с бельем других людей.
  - Очищайте и дезинфицируйте корзину для грязного белья или помещайте в нее мешок-вкладыш, который можно постирать для повторного использования или выбросить после использования (например, пластиковый пакет).
  - Мойте руки после сортировки грязного белья.

---

## Даже если никто не болен, выполняйте следующее:

### Поездки и хозяйственные дела

- Соблюдайте дистанцию в 6 футов (2 метра) и носите маску, когда находитесь с людьми, которые не проживают с Вами.
- В машине люди должны размещаться как можно дальше друг от друга и носить маску, особенно те, кто подвергаются большому риску тяжелого протекания COVID-19.
- Открывайте окна или включайте вентиляцию в машине для улучшения циркуляции воздуха.
- Выходите из дома только в случаях жизненной необходимости, как например: покупка продуктов питания, лекарств в аптеке, посещения врача, а также на работу или в школу.

### Приготовление и прием пищи

- Выберите кого-то одного из членов семьи, кто проживает с Вами, и кто будет осуществлять покупки продуктов. Пусть это будет человек, который не входит в группу повышенного риска тяжелого протекания COVID-19.

## ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕНИЯ COVID-19 В УСЛОВИЯХ МНОГОСЕМЕЙНОГО ПРОЖИВАНИЯ НЕСКОЛЬКИХ ПОКОЛЕНИЙ ВМЕСТЕ

- Мойте руки перед едой. Не пользуйтесь одной посудой и столовыми приборами с другими. Мойте посуду горячей водой с мылом всякий раз после использования.

### Сон и использование ванной комнаты

- Если Вы спите в одной комнате с инфицированным, открывайте окна для проветривания. В холодную погоду оставляйте межкомнатные двери открытыми.
- Пользуйтесь пакетами или пластиковыми контейнерами для отдельного хранения зубных щеток, лосьонов, средств для очищения кожи, средств макияжа и т. п.
- Не кладите зубные щетки непосредственно на рабочую поверхность в ванной комнате.

### Уборка в доме

- Очищайте поверхности водой с мылом, после чего дезинфицируйте, если возможно. Очищение водой с мылом уменьшает количество микробов и грязи на поверхности. Дезинфекция убивает микробы на поверхности.
- Очищайте часто поверхности, к которым много прикасаются, как например: столы, дверные ручки, выключатели, ручки, туалеты, краны, раковины, а также электронную аппаратуру.

## Дополнительная информация

- [Центр по контролю и профилактике заболеваний: Люди, входящие в повышенную группу риска \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.html)
- [Центр по контролю и профилактике заболеваний: Семьи, проживающие в тесных условиях \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html)
- [Центр по контролю и профилактике заболеваний: Если Вы больны или осуществляете уход за другими \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html)
- [Центр по контролю и профилактике заболеваний: Самоизолируйтесь, если Вы больны \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/isolation.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/isolation.html)
- [Центр по контролю и профилактике заболеваний: Защитите себя при использовании транспорта \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/using-transportation.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/using-transportation.html)
- [Центр по контролю и профилактике заболеваний: Повседневная деятельность и выход из дома \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/going-out.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/going-out.html)
- [Центр по контролю и профилактике заболеваний: Когда необходимо пройти карантин \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html)



Minnesota Department of Health | [health.mn.gov](http://health.mn.gov) | 651-201-5000  
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

Для запроса информации в альтернативном формате, пишите на [health.communications@state.mn.us](mailto:health.communications@state.mn.us).

4 ноября 2020 г. (Russian)