

Коронавирус (COVID – 19) Инструкция

РУССКИЙ / RUSSIAN

КОВИД – 19 (COVID – 19) это новое заболевание, которое может повлиять на ваши легкие и дыхательные пути . Это вызвано вирусом под названием коронавирус.

Все должны оставаться дома, чтобы помочь остановить распространение коронавируса. Сюда входят люди всех возрастов - даже если у вас нет никаких симптомов или других заболеваний.

Вы можете покинуть свой дом только:

- ходить по магазинам за основными предметами первой необходимости - только тогда, когда вам это действительно нужно
- выполнять один вид упражнений в день – например, бегать, ходить или кататься на велосипеде, в одиночку или с другими людьми, с которыми вы живете
- для любых медицинских потребностей – например, для посещения аптеки или доставки необходимых предметов питания уязвимому лицу
- ездить на работу и обратно – но только там, где это абсолютно необходимо

Если у вас есть:

- Высокая температура – вам жарко прикоснуться к груди или спине;
- Новый, непрерывный кашель – это означает, что вы начали кашлять неоднократно, Вы должны оставаться дома и следовать рекомендациям по изоляции домохозяйств с возможной коронавирусной инфекцией.

Собрания более двух человек в общественных местах - в том числе религиозные собрания (за исключением похорон) - запрещены. Очень важно, чтобы вы следовали этой инструкции, иначе вас могут оштрафовать.

Полиция, иммиграционные службы и армия могут играть определенную роль в обеспечении соблюдения мер общественного здравоохранения, а также в обеспечении доставки продуктов питания и других предметов первой необходимости уязвимым людям.

Из-за коронавируса , отчетность в качестве условия иммиграционного залога временно приостановлена. Вы получите SMS-сообщение с подробной информацией о вашей следующей отчетной дате. Для получения дополнительной информации об изменениях в системе предоставления убежища см. здесь: [изменения в политике и практике расселения беженцев Министерства Внутренних Дел в ответ на COVID - 19](#)

Кто подвержен высокому риску заражения коронавирусом

Коронавирус может сделать любого серьезно больным, но есть некоторые люди, которые подвергаются более высокому риску. Например, вы можете быть подвержены высокому риску заражения коронавирусом, если вы:

- перенесли трансплантацию органов
- у вас есть определенные типы лечения рака
- имеете рак крови или костного мозга, например лейкемию
- имеете тяжелое заболевание легких, такое как муковисцидоз или тяжелая астма
- есть заболевание, которое делает вас гораздо более склонным к инфекциям
- принимаете лекарства, ослабляющие вашу иммунную систему
- беременна и имеете серьезные проблемы с сердцем

Если вы считаете, что попадаете в одну из этих категорий высокого риска, и вы не получили письмо от своей медицинской команды до воскресенья 29 марта 2020 года или связались с вашим лечащим врачом (GP), вам следует обсудить свои проблемы с вашим лечащим врачом (GP) или врачом больницы. Если у вас нет GP, обратитесь в службу поддержки DOTW UK: 0808 1647 686 (это бесплатный номер для вызова) или по электронной почте: clinic@doctorsoftheworld.org.uk

Как защитить себя, если вы находитесь в зоне повышенного риска

Если вы подвергаетесь высокому риску серьезно заболеть коронавирусом, есть дополнительные меры, которые вы должны сделать, чтобы избежать его заражения. Сюда входят:

- не выходите из дома – вы не должны выходить за покупками, покупать лекарства или заниматься спортом
- оставайтесь как можно дальше на расстоянии не менее 2 метров (3 шага) от других людей в вашем доме

Попросите друзей, родственников или соседей забрать для вас покупки и лекарства. Они должны оставить их за вашей дверью. Если вам нужна помощь в получении поставок необходимых предметов потребления, таких как продукты питания, вы можете [зарегистрируйтесь, чтобы получить поддержку](#)

Мы настоятельно рекомендуем вам всегда оставаться дома и избегать любых личных контактов в течение по крайней мере 12 недель с момента получения вашего письма.

[Читайте полные рекомендации если вы находитесь в группе высокого риска от коронавируса GOV.UK](#)

Рекомендации по изоляции домохозяйств с возможной коронавирусной инфекцией



Не ходите на работу, в школу, к семейным врачам (GP), в аптеку или больницу



Используйте отдельные средства/объекты, или чистите их между использованием



Избегайте тесного контакта с другими людьми



Пусть Вам доставят еду и лекарства



Не принимайте посетителей



Спите один/одна, если это возможно



Регулярно мойте руки



Пейте побольше воды



Примите парацетамол, чтобы помочь с вашими симптомами

Дополнительная информация здесь: [Оставайтесь дома COVID - 19](#)

Как долго нужно следовать рекомендации по изоляции?

- Любой человек с симптомами должен оставаться дома и изолироваться по крайней мере на 7 дней.
- Если вы живете с другими людьми, они должны оставаться дома и изолироваться по крайней мере на 14 дней, чтобы избежать распространения инфекции за пределами дома.
- Но если у кого-то в вашем доме появляются симптомы, они должны оставаться дома и изолироваться в течение 7 дней с того дня, как у них появились симптомы. Даже если это означает, что они находятся дома дольше 14 дней.
- Если вы живете с кем-то, кому 70 лет или больше, имеет продолжительное заболевание, беременна или имеет ослабленную иммунную систему, попробуйте найти другое место для них, чтобы остаться на 14 дней.
- Если вам придется остаться дома вместе, постарайтесь держаться как можно дальше друг от друга.

Когда я должен/а связаться с NHS 111?

- вы чувствуете себя настолько плохо, что не можете делать ничего, что обычно делали бы, например смотреть телевизор, пользоваться телефоном, читать или вставать с постели.
- вы чувствуете, что не можете справиться со своими симптомами дома.
- ваше состояние ухудшается.
- ваши симптомы не улучшаются через 7 дней.

Как мне связаться с NHS 111?

Вы можете воспользоваться онлайн – службой коронавируса [NHS 111](#), чтобы узнать, что делать дальше. Если вы не можете получить доступ к онлайн – услуге, вы можете позвонить по номеру 111 (это бесплатный номер для звонков). Вы можете попросить переводчика на вашем языке.

Что произойдет, если я беспокоюсь о своем иммиграционном статусе?

Все услуги NHS по борьбе с коронавирусом бесплатны для всех, независимо от их иммиграционного статуса в Великобритании. Это включает в себя тестирование на коронавирус и лечение, даже если результат отрицательный. Больницы NHS были уведомлены о том, что для людей, получающих тестирование или лечение по коронавирусу, не требуется никаких иммиграционных проверок.

Что я могу сделать, чтобы остановить распространение коронавируса?

- Убедитесь, что вы часто моете руки с мылом и водой, по крайней мере, в течение 20 секунд.
- Следуйте советам о том, чтобы оставаться дома.

Эти советы основаны на медицинских рекомендациях и информации от NHS, и они действительны для всех кто живет в Великобритании, независимо от страны происхождения. Для получения дополнительной информации:

- [NHS Рекомендации](#) - [NHS](#)
- [Всемирная Организация Здравоохранения Рекомендации](#) - [WHO](#)

Version 3 [24.03.2020]