

КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ДЛЯ ДОМОХОЗЯЙСТВ

Департамент здравоохранения штата Огайо предлагает данные рекомендации для подготовки вашего домохозяйства к вспышке любого инфекционного заболевания.

Просим вас сохранять спокойствие и подготовиться, искать достоверную информацию и проявлять доброту, помня о действиях, которые могут увековечить любую дискриминацию или травлю в связи с COVID-19 или другими инфекционными заболеваниями.

Для получения дополнительной информации посетите сайт [coronavirus.ohio.gov](https://www.coronavirus.ohio.gov).

ПРОФИЛАКТИКА

- Всегда используйте индивидуальные методы профилактики и защиты, будь то дома, на работе, в школе, на общественных мероприятиях или в других местах:
 - Часто мойте руки водой с мылом в течение не менее 20 секунд; высушите руки с помощью чистого полотенца или воздушной сушки.
 - Используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе, когда мыло и вода недоступны.
 - Прикрывайте рот салфеткой или рукавом во время чихания или кашля.
 - Старайтесь не прикасаться немытыми руками к глазам, носу или рту.
 - Оставайтесь дома, если вы заболели.
 - Избегайте контакта с больными людьми.
- Держите под рукой мыло, дезинфицирующее средство для рук и салфетки. Сделайте их легкодоступными дома и по возможности носите с собой.
- Держите бытовые чистящие спреи или влажные салфетки в легкодоступном месте. Всегда используйте в соответствии с инструкциями на этикетке.
- Ежедневно очищайте поверхности, с которыми часто контактируете. К ним относятся барные стойки, столешницы, дверные ручки, выключатели, краны в ванной, унитазы, телефоны, клавиатура, планшеты и прикроватные столики. Также следует проводить очистку всех поверхностей, на которых может оказаться кровь, стул или биологические жидкости.
- Воздержитесь от совместного использования таких предметов, как бутылки с питьевой водой.
- Следите за рекомендациями представителей органов общественного здравоохранения на сайте www.cdc.gov, www.odh.ohio.gov, а также на сайте вашего местного департамента здравоохранения.

Примечание. Здоровым гражданам не рекомендуется пользоваться медицинскими масками для защиты от респираторных заболеваний. Медицинскими масками следует пользоваться лицам с симптомами заражения COVID-19 для профилактики распространения заболевания, а также сотрудникам учреждений здравоохранения и прочим лицам, кто находится в близком контакте с людьми в рамках осуществления ухода.

ПЛАНИРОВАНИЕ

- Обеспечьте себе дома достаточный запас воды, продуктов и корма для домашних питомцев. Если вы принимаете рецептурные препараты, свяжитесь с вашим лечащим врачом, фармацевтом или поставщиком страховых услуг и попросите обеспечить вас экстренным запасом препаратов.
- Обсудите с теми, кто за вами ухаживает, резервные планы ухода на случай заболевания основного ухаживающего.
- Встретьтесь с близкими членами семьи, родственниками и друзьями, чтобы обсудить возможные потребности в случае вспышки инфекционного заболевания.
- Обсудите вопросы планирования с соседями. Подпишитесь на районные информационные почтовые рассылки и сайты.
- Спланируйте способы ухода за гражданами, входящими в группу повышенного риска, включая малолетних детей, пожилых людей, людей с хроническими заболеваниями и ослабленным иммунитетом.
- Найдите местные общественные организации, которые смогут предоставить помощь, если вам потребуется информация, медицинские услуги, поддержка или другие ресурсы.
- Составьте список членов семьи, друзей, соседей, медицинских работников, учителей, работодателей и других лиц для обращения в экстренных ситуациях.
- Держите под рукой исправный термометр и препараты для лечения заболеваний дыхательных путей, такие как противоотечные, отхаркивающие и обезболивающие средства (ибупрофен, ацетаминофен).
- По возможности выделите у себя дома комнату и санузел, которыми будут пользоваться только заболевшие члены семьи.
- Ознакомьтесь с планами подготовительных мероприятий в дошкольных учреждениях, школах и / или колледжах, которые посещают ваши дети.
- Заранее позаботьтесь о присмотре за детьми на случай, если школы будут временно закрыты на карантин.
- Ознакомьтесь с планами подготовительных мероприятий у вашего работодателя, включая политику в отношении больничных и возможности удаленной работы.
- Будьте готовы отменить или отложить посещение крупных мероприятий, таких как спортивные мероприятия, конференции и богослужения, а также держитесь подальше от скоплений людей.
- Будьте готовы к перебоям в работе общественного транспорта и отмене рейсов.
- Будьте готовы отменить запланированные поездки, которые не являются исключительно необходимыми.
- Сделайте прививку от гриппа в течение этого сезона, если вы еще этого не сделали. Это не защитит вас от вируса COVID-19, но поможет защититься от гриппа или перенести заболевание в более легкой форме в случае заражения, что снизит нагрузку на медицинские учреждения.