

# Новый коронавирус (COVID-19)

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес  
Рекомендации по социальному или физическому дистанцированию

## Последние обновления:

10/27/20: Добавлены рекомендации, касающиеся небольших собраний, ссылки для людей с симптомами, а также тех, кто находится на самоизоляции и карантине.

Общественное здравоохранение просит каждого внести свой вклад в помощь в замедлении распространения нового коронавируса в нашем сообществе, практикуя социальное дистанцирование (также известное как физическое дистанцирование). Это означает внесение изменений в нашу повседневную жизнь, чтобы защитить себя и других, включая тех, кто находится в группе риска.

Примечание: Люди, которые больны или которые были в контакте с людьми, заражёнными COVID-19, должны предпринимать более решительные меры, чем социальное дистанцирование, чтобы снизить риск заражения других. Люди с симптомами, характерными при COVID-19, должны связаться со своим лечащим врачом и рассмотреть возможность сдачи анализа на COVID-19 (см. [ph.lacounty.gov/covidcare](https://ph.lacounty.gov/covidcare) для получения информации о симптомах). Люди, зараженные COVID-19, должны самоизолироваться (см. [ph.lacounty.gov/covidisolation](https://ph.lacounty.gov/covidisolation) для получения инструкций по самоизоляции). Лица, вступавшие в тесный контакт с людьми, заражёнными COVID-19, должны соблюдать карантин (см. [ph.lacounty.gov/covidquarantine](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine) для получения инструкций).

## Что такое социальное или физическое дистанцирование?

Это означает оставаться дома, избегать скопления людей, по возможности, находиться на расстоянии минимум 6 футов (2 метра) от других людей.

## Почему всех просят соблюдать социальное дистанцирование?

Когда человек, заражённый COVID-19, кашляет или чихает, мелкие капли из его носа или рта могут преодолевать расстояние 3-6 футов (1-2 метра). Люди могут заразиться, вдыхая эти капли, или если капли попадают на их глаза, нос или рот. Заразиться COVID-19 можно также через прикосновение к поверхности или предмету, на которых находится вирус, и последующее прикосновение ко рту, носу или глазам, хотя это не считается основным способом передачи вируса. Некоторые люди болеют COVID-19, не проявляя симптомы, но при этом они могут передавать инфекцию другим.

*Чем меньше времени мы проводим на расстоянии менее 6 футов (2 метров) друг от друга, и с чем меньшим количеством людей мы общаемся, тем больше шансов, что мы сможем замедлить распространение COVID-19.*

Правовые указы были изменены, чтобы позволить большему количеству предприятий, сервисов и зон отдыха возобновить свою деятельность в округе Лос-Анджелес. Для получения последней информации посетите [ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/reopening-la.htm](https://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/reopening-la.htm). Несмотря на возможность посещения большего количества мест с момента окончания действия указа «Оставайтесь дома», лучшей защитой от COVID-19 всё ещё остается ограничение количества разных людей, с которыми вы вступаете в тесный контакт, соблюдение физического дистанцирования, частое мытьё рук, избегание прикосновений к глазам, носу и рту немытыми руками и использование чистого покрытия для лица при контакте с людьми, не являющимися членами вашей семьи. Участие в занятиях в помещении с человеком, который может быть заражен, может увеличить ваш риск заражения COVID-19, особенно в слабо вентилируемых помещениях. Вот почему безопаснее находиться на открытом воздухе.



# Новый коронавирус (COVID-19)

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес  
Рекомендации по социальному или физическому дистанцированию

## Как практиковать социальное дистанцирование?

- Оставайтесь дома как можно больше.
- Избегайте любых мест, где есть большое скопление людей.
- Держитесь на расстоянии не менее 6 футов (2 метра) от других.
- По возможности, работайте или учитесь из дома.
- Избегайте несущественных поездок.
- По возможности, избегайте общественного транспорта.
- Избегайте тесного контакта с людьми. Вместо рукопожатий придумайте другие способы приветствовать людей, для которых не нужны прикосновения или нахождение на расстоянии менее чем 6 футов (2 метра) друг от друга.

*Если вы вынуждены использовать общественный транспорт для совершения покупок, поездок на работу или участия в другой деятельности, примите меры предосторожности для сокращения рисков, а именно:*

- Ограничьте количество времени, которое вы проводите в тесном контакте с другими.
- Ограничьте количество разных людей, с которыми вы проводите время.
- Держитесь как можно дальше от других людей, особенно если они кашляют или чихают.
- Носите тканевое покрытие для лица. Используйте его правильно – для получения дополнительной информации см. [«Рекомендации по тканевым покрытиям для лица»](#). Грудные дети и дети младше 2 лет не должны носить тканевые покрытия для лица. Дети в возрасте от 2 до 8 лет должны носить тканевые покрытия для лица, но под присмотром взрослых, чтобы убедиться, что ребёнок может дышать свободно, и избежать удушья. Люди, имеющие проблемы с дыханием, находящиеся в бессознательном состоянии или любым другим образом неспособные снять с себя покрытие или маску для лица самостоятельно, не должны носить покрытие для лица. Люди, которым было указано врачом не носить покрытие для лица, также освобождаются от обязательного ношения покрытий для лица.
- Старайтесь посещать нужные вам места в то время, когда там меньше людей.
- Старайтесь не касаться поверхностей в общественных местах, когда это возможно.
- Регулярно очищайте поверхности, которых часто касаетесь.
- Часто мойте руки, особенно после прикосновения к поверхностям в общественных местах и перед приёмом пищи. Не касайтесь лица невымытыми руками.

## Собрание с людьми за пределами вашего домохозяйства

Чем с меньшим количеством людей вы и члены вашего домохозяйства вступаете в личный контакт, тем меньше ваш риск заражения COVID-19. Вы и члены вашего домохозяйства можете собираться с одним или двумя другими домохозяйствами при условии, что:

- Собрание проходит на открытом воздухе и длится не больше 2 часов.
- Все носят покрытия для лица.
- Все находится на минимальной дистанции 6 футов (2 метра) от членов других домохозяйств.

Если вы решаете пойти на такой риск, безопаснее несколько раз собраться с одними и теми же 1-2 домохозяйствами, чем с разными группами. Для получения дополнительной информации о частных собраниях ознакомьтесь с рекомендациями по проведению [небольших частных собраний](#).



# Новый коронавирус (COVID-19)

## Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Рекомендации по социальному или физическому дистанцированию

### Продукты питания и другие предметы первой необходимости

- Назначьте одного члена семьи ответственным за походы в магазин. Ходите в магазин, когда там меньше людей, и запасайтесь предметами первой необходимости, чтобы вам не нужно было часто выходить из дома. Старайтесь находиться на расстоянии не менее 6 футов (2 метра) от других людей.
- Вы можете пользоваться доставкой продуктов питания, сервисом «на ходу» или заказывать еду на вынос при условии соблюдения физического дистанцирования. Если вы решаете поесть в кафе или ресторане, обязательно следуйте всем правилам, установленным заведением по соблюдению физического дистанцирования и инфекционного контроля. Если вы заказываете что-то с доставкой, по возможности оплатите заказ и чаевые электронными средствами. Попросите, чтобы заказ оставили у вашей двери. Вытащите продукты из пакетов и коробок, в которых они были доставлены, и утилизируйте упаковку. Вымойте руки после прикосновения к упаковке.
- Если вы находитесь в группе риска от COVID-19, просите, чтобы члены семьи, соседи или службы доставки оставляли продукты питания, товары медицинского назначения и другие предметы первой необходимости у вашей двери. Позвоните 2-1-1 или посетите [веб-страницу с ресурсами \(ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm\)](http://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm) Общественного здравоохранения, если вам нужна помощь с получением продуктов питания и других предметов первой необходимости.

### Советы

- Поговорите со своим работодателем о вариантах дистанционной работы.
- Занимайтесь физическими упражнениями дома или на открытом воздухе – вы можете гулять, бегать или кататься на велосипеде при условии что вы находитесь 6 футов (2 метра) от других.
- Избегайте изоляции – используйте технологии и телефон для частого общения с друзьями и семьей.
- Заботьтесь друг о друге – разговаривайте по телефону с друзьями, членами семьи и соседями, которые находятся в группе риска или имеют проблемы с передвижением. Предложите помощь, но соблюдайте рекомендации по социальному дистанцированию.
- Если вы болеете, позвоните своему врачу или стоматологу перед посещением его кабинета. Зайдите на их веб-сайт или позвоните, чтобы узнать, предоставляют ли они консультации на расстоянии или по телефону.
- Оставайтесь в курсе самой последней и достоверной информации о новом коронавирусе, используя надёжные источники.

### Стресс

- Физическое дистанцирование вызывает стресс. [Веб-страница, посвященная COVID-19](#), Департамента психического здоровья округа Лос-Анджелес (LACDMH) и веб-страница [211la.org/resources/subcategory/mental-health](http://211la.org/resources/subcategory/mental-health) предоставляют информацию о местных ресурсах для помощи при проблемах с психическим здоровьем и благополучием. Рекомендации и ресурсы также доступны на веб-странице CDC «[Борьба со стрессом](#)».
- Для получения помощи поговорите со своим врачом или позвоните на круглосуточную горячую линию доступ-центра Департамента психического здоровья округа Лос-Анджелес по номеру (800) 854-7771.

### Предоставление информации о травле:

Округ намерен обеспечить уважительное и понимающее отношение ко всем жителям, которых затронул COVID-19. Мы должны отделять факты от страха и защищать себя от травли. Вспышка вируса не является поводом для распространения расизма и дискриминации. Если вы или ваш знакомый сталкиваетесь с дискриминацией по расовому признаку, стране происхождения или другим отличительным признакам, пожалуйста, сообщайте об

# Новый коронавирус (COVID-19)

## Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Рекомендации по социальному или физическому дистанцированию

этом. Вы можете сообщать о преступлениях на почве ненависти, поступках ненависти и в случаях издевательства, в округе Лос-Анджелес, независимо от того, было или нет совершено преступление. Позвоните на круглосуточную информационную линию округа Лос-Анджелес по номеру 2-1-1 или сообщите о произошедшем онлайн по адресу: <https://www.211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22>

### Ресурсы:

Если вам нужна помощь с поиском социальных служб, получением жизненно-необходимых предметов, таких как продукты питания, лекарства или медицинская помощь, позвоните 2-1-1 или посетите [веб-страницу с ресурсами](#) Общественного здравоохранения. Если вам нужно поговорить с кем-то о своем психическом здоровье, свяжитесь со своим врачом или позвоните на круглосуточную горячую линию доверия Доступ центра психического здоровья округа Лос-Анджелес по номеру (800) 854-7771.

Посетите веб-страницу Департамента общественного здравоохранения, посвященную коронавирусу, по адресу <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/> для получения информации, доступной на нескольких языках, которую можно скачать и распечатать, на такие темы как:

- [Уборка дома](#)
- [Мытье рук](#)
- [Рекомендации по тканевым покрытиям для лица](#)
- [Инструкции по домашнему карантину](#) для лиц, вступавших в тесный контакт с больными COVID-19
- [Инструкции по самоизоляции](#) для людей с COVID-19
- [Рекомендации по домашнему уходу](#) для людей, которые болеют

