

## Коронавирусная болезнь 2019 (COVID-19)

# Снизьте свой риск заражения COVID-19

Этот информационный бюллетень предназначен для лиц с повышенным риском серьезного заболевания из-за COVID-19, таких как пожилые люди и больные с хроническими заболеваниями. Он поможет вам определить, что вы можете сделать для снижения риска заражения COVID-19.

### Кто подвержен повышенному риску?

Риск госпитализации или смерти от COVID-19 увеличивается при наличии следующих факторов:

- возраст: с возрастом риск увеличивается, особенно у пожилых людей;
- хроническое заболевание, включая ожирение, диабет, заболевания легких / сердца / почек / печени, инсульт, высокое кровяное давление и заболевания, ослабляющие иммунную систему (например, некоторые виды рака, нелеченый ВИЧ/СПИД);
- прием лекарств, ослабляющих иммунную систему (например, химиотерапевтических препаратов, пероральных стероидных препаратов).

### Ограничьте количество людей, находящихся рядом с вами

- За исключением тех, с кем вы живете:
  - ограничьте количество людей, находящихся рядом с вами;
  - держитесь подальше от других людей (на расстоянии не менее двух метров).
- По возможности поддерживайте связь с друзьями и семьей по телефону, в видеочатах или посредством текстовых сообщений.
- По возможности работайте из дома.
- По возможности общайтесь со своими медицинскими специалистами виртуально (например, с врачами, физиотерапевтами).

### Избегайте закрытых помещений и людных мест

- По возможности встречайтесь с друзьями и семьей на свежем воздухе.
- Если вам необходимо встретиться в помещении, по возможности открывайте окна и двери, чтобы обеспечить хорошую вентиляцию.
- По возможности избегайте многолюдных магазинов и других закрытых помещений. Выберите менее оживленное время для покупок, воспользуйтесь услугами службы доставки или попросите других принести вам продукты и товары.
- Ограничьте использование общественного транспорта, такси или совместного транспорта. Если вам необходимо пользоваться этими видами транспорта, по возможности выбирайте менее оживленное время, практикуйте физическое дистанцирование, носите маску и часто мойте руки. Если вам необходимо взять такси или воспользоваться совместным транспортом, наденьте маску, попросите водителя надеть маску, сядьте на заднее сидение и откройте окно.

## Наденьте маску и следите за тем, чтобы те, кто находится рядом с вами, тоже носили маску

- Носите немедицинскую маску, чтобы не передавать свою инфекцию другим людям.
- Носите маску, когда вы находитесь в помещении с людьми, не являющимися членами семьи, с которыми вы живете, и следите за тем, чтобы те, кто находится рядом с вами, тоже носили маску (при условии, что вы знаете этих людей и можете обсудить с ними вашу просьбу).
- Надевайте маску всякий раз, когда находитесь на улице в пределах двух метров от людей, не являющихся членами семьи, с которыми вы живете, и следите за тем, чтобы эти люди тоже носили маску.

## Часто мойте руки

- Часто мойте руки с мылом и водой. Не пользуйтесь общими полотенцами для рук.
- Носите с собой и используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе (от 60 % до 90 % спирта), если у вас нет возможности вымыть руки с мылом и водой.
- Мойте руки всякий раз, когда вы касаетесь предметов или поверхностей, к которым прикасались другие, а также после прикосновения к другому человеку. Старайтесь не прикасаться к лицу и, если нужно, сначала вымойте руки.

## Другие способы сохранения здоровья

- По возможности сделайте прививку против гриппа, чтобы защититься от вируса гриппа.
- Очищайте и дезинфицируйте поверхности в доме, к которым часто прикасаются (например, дверные ручки, выключатели).
- Если у вас появились симптомы COVID-19, обратитесь к своему врачу или посетите диагностический центр согласно [руководству Министерства здравоохранения](#).
- Если вас беспокоит ваше психическое здоровье или психическое здоровье вашего близкого, обратитесь за помощью.

## Источники

- Агентство здравоохранения Канады: [Уязвимые группы населения и COVID-19](#)
- Канадское объединение по вопросам психического здоровья пожилых людей:
  - [Советы по борьбе с тревогой в текущей ситуации, сложившейся в области общественного здравоохранения](#)
  - [Чем заняться, когда требуется физическое дистанцирование](#)
- Министерство здравоохранения: [Ресурсы для жителей провинции Онтарио, испытывающих проблемы с психическим здоровьем и зависимостями во время пандемии](#)
- Канадское онкологическое общество: [Рак и COVID-19](#)
- О здоровье детей: [Информация для родителей детей с ослабленным иммунитетом и детей с хроническими заболеваниями](#)
- Агентство по общественному здравоохранению провинции Онтарио: [Общественные источники](#)

## Информация о вирусе

Вы также можете ознакомиться с актуальной информацией о COVID-19 на веб-сайте Министерства здравоохранения провинции Онтарио [ontario.ca/coronavirus](https://ontario.ca/coronavirus).

Для получения дополнительной информации обращайтесь к: \_\_\_\_\_

Информация в этом документе актуальна по состоянию на 20 ноября 2020 г.

