



Как защитить семью и дом при вспышке заболевания



1. Подготовьтесь

- Следите за актуальной информацией от государственных чиновников и ведомств.
- Создайте список важных организаций и поставщиков, которым ваша семья может позвонить в чрезвычайных ситуациях.
- Выберите специальную комнату, которая может быть использована для членов семьи, больных или под наблюдением.



2. Ежедневные профилактические меры:

- Часто мойте руки
- Не прикасайтесь к глазам, носу и рту
- Позвольте членам семьи, которые больны или имеют серьезные проблемы, оставаться дома и не посещать офис, школу, детский сад или людные места
- прикрывайте кашель или чихание салфеткой, а затем выбросьте ее в мусор
- Чистите и дезинфицируйте предметы и поверхности, к которым часто прикасаетесь
- Не обменивайтесь личными вещами



3. Оставайтесь на связи

- Будьте в курсе местных новостей
- Сообщите на работе, если нуждаетесь в смене графика
- Если вы живете один, попросите семью, друзей и медицинских работников посетить вас во время вспышки заболевания
- Оставайтесь на связи с семьей и друзьями, которые имеют хронические заболевания

4. Позаботьтесь о своем эмоциональном здоровье

- Стресс испытывают и взрослые, и дети.
- В стрессовых ситуациях дети могут вести себя по-разному.
- Говорите с детьми, отвечайте на их вопросы.
- Позвольте им озвучить свои переживания.
- Соблюдайте распорядок дня.

