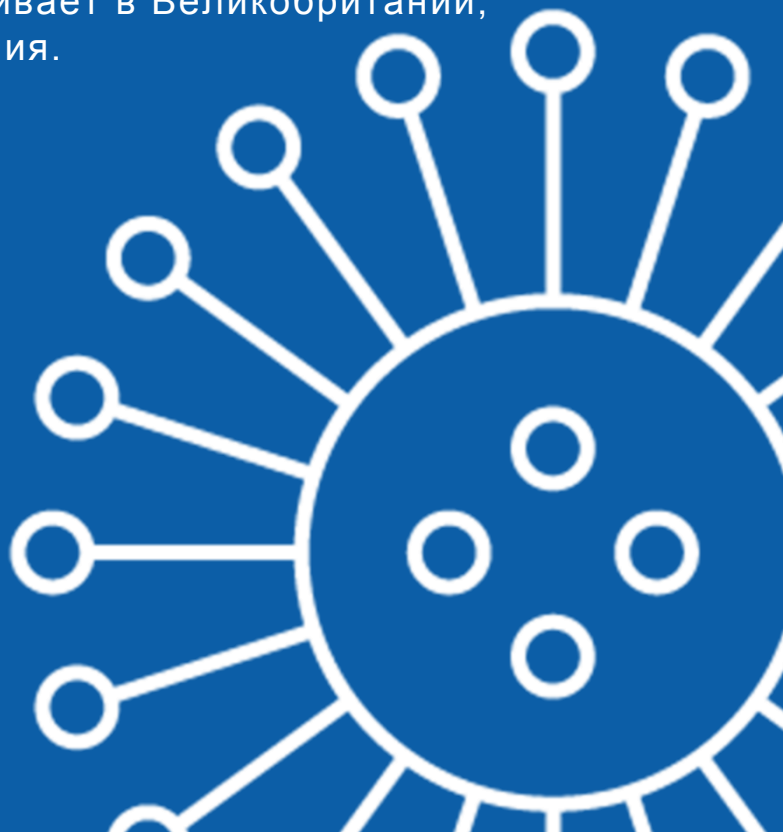


Коронавирус (COVID-19): ИНСТРУКЦИЯ

РУССКИЙ / RUSSIAN

Данные советы основаны на медицинских рекомендациях и информации от Национальной службы здравоохранения (NHS), и они действительны для всех, кто проживает в Великобритании, независимо от страны происхождения.

Version 5 [01.06.2020]



Translated by:

Оглавление

Коронавирус (COVID – 19): инструкция

Кто подвержен высокому риску заражения коронавирусом

Как защитить себя, если вы находитесь в зоне повышенного риска

Рекомендации по изоляции домохозяйств с возможной коронавирусной инфекцией

Как долго нужно следовать рекомендациям по изоляции?

Когда необходимо связаться со службой NHS 111?

Как мне связаться со службой NHS 111?

Что произойдет, если я беспокоюсь о своем иммиграционном статусе?

Что я могу сделать, чтобы помочь остановить распространение коронавируса?

Коронавирус (COVID-19): инструкция

COVID-19 — это новое заболевание, которое может воздействовать на ваши легкие и дыхательные пути. Оно вызвано вирусом под названием коронавирус.

Чтобы помочь остановить распространение коронавируса, всем рекомендуется оставаться дома как можно дольше. Вы можете покинуть свой дом:

- для посещения магазинов, которым разрешено работать, — чтобы приобрести продукты питания и лекарства, а также забрать товары, заказанные онлайн или по телефону;
- для занятий спортом (или, если вы находитесь в Англии, для прогулок на свежем воздухе) — при этом, находясь вне дома, вы обязаны соблюдать социальную дистанцию в 2 метра;
- для любых медицинских целей: чтобы сдать кровь, избежать заболевания или получения травмы, избежать риска причинения вреда, а также для оказания ухода или помощи человеку, подверженному повышенной опасности;
- для поездок на работу и домой — но только в том случае, если вы не можете работать из дома.

Если у вас:

- высокая температура — вы чувствуете жар при прикосновении к груди или спине; либо
- новый непрерывный кашель — вы начали кашлять неоднократно; либо
- потеря или изменение вашего обычного чувства вкуса или запаха (аносмия) — вы не можете чувствовать запах или вкус чего-либо, либо предметы вокруг пахнут или имеют вкус, отличающийся от обычного;

вы должны оставаться дома и следовать [рекомендациям по изоляции домохозяйств с возможной коронавирусной инфекцией](#).

Собрания в общественных местах ограничены:

- Если вы проживаете в **Англии и Северной Ирландии**, вам будет разрешено встречаться группами до 6 человек из разных семей.
- Если вы проживаете в **Уэльсе**, члены двух семей могут встретиться в пределах небольшого радиуса от дома (в пределах 5 миль).
- Если вы проживаете в **Шотландии**, члены двух семей могут встречаться до тех пор, пока ваша группа не будет превышать 8 человек.
- Встречи должны проводиться только на улице или на частных придомовых участках при сохранении социальной дистанции в 2 метра друг от друга.

Очень важно, чтобы вы следовали этой инструкции, ее нарушение может привести к штрафу. Полиция, иммиграционные службы и армия могут принимать участие в обеспечении соблюдения санитарных мер, а также в обеспечении доставки продуктов питания и других предметов первой необходимости людям, подверженным повышенной опасности.

Из-за коронавируса требования учета иммигрантов в качестве условия иммиграционного поручительства были временно сняты. Вы получите SMS-сообщение с подробной информацией о вашей следующей учетной дате. Дополнительная информация об изменениях в системе предоставления убежища представлена по следующей ссылке: <https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>.

Кто подвержен высокому риску заражения коронавирусом

Коронавирус может привести к серьезному заболеванию любого человека, но есть некоторые категории людей, подверженные более высокому риску. Так, вы можете быть подвержены высокому риску заражения коронавирусом, если:



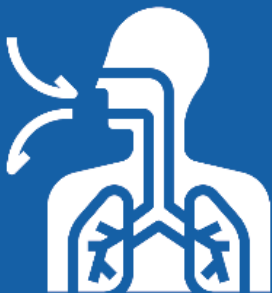
вы перенесли трансплантацию органов



вы проходите определенные виды лечения онкологических заболеваний



у вас рак крови или костного мозга, например, лейкомия



у вас тяжелое заболевание легких, такое как муковисцидоз или тяжелая астма



у вас заболевание, которое делает вас гораздо более предрасположенным к инфекциям



Вы принимаете лекарства, ослабляющие вашу иммунную систему



вы беременны и имеете серьезные проблемы с сердцем

Если вы считаете, что попадаете в одну из этих категорий высокого риска, и вы не получили письмо от местной медицинской организации до воскресенья **29 марта 2020 г.**, или с вами не связался ваш семейный врач (GP), вам следует обсудить свои опасения с вашим семейным врачом (GP) или врачом местной больницы. Если у вас нет персонального семейного врача, обратитесь в службу поддержки Doctors of the World (DOTW) UK по бесплатному номеру **0808 1647 686** или по электронной почте clinic@doctorsoftheworld.org.uk.

Как защитить себя, если вы находитесь в зоне повышенного риска

Если вы испытываете симптомы COVID-19, такие как новый непрерывный кашель или высокая температура, обратитесь за клинической консультацией в онлайн-службу по борьбе с коронавирусом Национальной службы здравоохранения (NHS) 111 или позвоните в NHS по номеру 111. Сделайте это, как только у вас появятся симптомы.

Если вы подвергаетесь высокому риску серьезно заболеть коронавирусом, есть дополнительные меры, которые вы должны предпринять, чтобы избежать заражения.

Они включают в себя следующее:

- не выходите из дома — вы не должны выходить за покупками или покупать лекарства;
 - Если вы проживаете в **Англии и Северной Ирландии**, вы можете проводить время на открытом воздухе с членами вашей семьи, или, если вы живете один, с одним человеком не из вашей семьи — при этом держась на расстоянии 2 метров друг от друга;
 - Если вы проживаете в **Уэльсе**, вы можете выходить на улицу для занятий спортом — при этом держась на расстоянии 2 метров от других людей.
- не посещайте никаких собраний (в том числе с друзьями и семьей в частных помещениях);
- держитесь как можно дольше на расстоянии не менее 2 метров (3 шагов) от других людей в вашем доме;
- избегайте людей, проявляющих признаки недомогания или симптомы коронавируса.

Попросите друзей, родственников или соседей приобрести для вас продукты и лекарства. Они должны оставить их за вашей дверью. Если вам нужна помощь в получении необходимых предметов потребления, таких как продукты питания, вы можете зарегистрироваться здесь:

- Если вы проживаете в **Англии**: <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>;
- Если вы проживаете в **Северной Ирландии**: <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>;
- Если вы проживаете в **Шотландии**, позвоните по номеру **0800 111 4000**;
- Если вы проживаете в **Уэльсе**, в вашем письме должны быть указаны контактные данные.

Для получения подробных рекомендаций о способах защиты в случае, если вы подвергаетесь высокому риску заболеть коронавирусом, посетите данный ресурс GOV.UK: <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>.

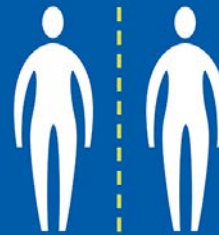
Рекомендации по изоляции домохозяйств с возможной коронавирусной инфекцией



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



Используйте отдельные бытовые удобства, или чистите их в перерывах между использованием



Избегайте тесного контакта с другими людьми



Покупайте продукты и лекарства с доставкой на дом



Не принимайте посетителей



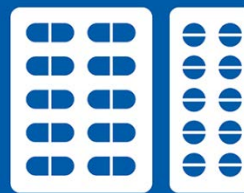
Спите отдельно, если это возможно



Регулярно мойте руки



Пейте больше воды



Принимайте парацетамол, чтобы сбить симптомы

Попросите провести тест на коронавирус, как только у вас появятся симптомы (вы должны пройти тест в течение первых 5 дней): <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>. Вам нужно будет предоставить свои контактные данные и иметь при себе работающий мобильный телефон, чтобы получить результаты тестирования в виде текстового сообщения.

Дополнительная информация представлена по следующей ссылке:

<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>.

Как долго нужно следовать рекомендациям по изоляции?

- Любой человек с симптомами должен оставаться дома в изоляции в течение минимум 7 дней.
- Если вы живете с другими людьми, они должны оставаться дома в изоляции в течение минимум 14 дней, чтобы избежать распространения инфекции за его пределы.
- Но если у кого-то в вашем доме появляются симптомы, они должны оставаться дома в изоляции в течение 7 дней с того дня, как у них появились симптомы, даже если это означает, что они будут находиться дома дольше 14 дней.
- Если вы живете с кем-то, кому 70 лет или больше, кто переносит длительное заболевание, беременна или имеет ослабленную иммунную систему, попробуйте найти для них другое место, где они могут провести 14 дней.
- Если вам пришлось остаться дома вместе, постарайтесь держаться как можно дальше друг от друга.

Когда необходимо связаться со службой 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 по прошествии 7 дней.

Как мне связаться со службой NHS 111?

Вы можете воспользоваться помощью онлайн-службы по борьбе с коронавирусом NHS 111 (<https://111.nhs.uk/covid-19>), чтобы узнать, что делать дальше. Если вы не можете получить доступ к онлайн-услуге, вы можете позвонить по бесплатному номеру 111. Вы также можете попросить воспользоваться услугами переводчика с вашего языка.

Что произойдет, если я беспокоюсь о своем иммиграционном статусе?

С граждан других стран, находящихся в Англии, в том числе тех, кто проживает в Великобритании без разрешения, оплата не взимается в следующих случаях:

- при тестировании на коронавирус (даже если тест покажет, что у вас нет коронавируса);
- при лечении от коронавируса — если вы начнете лечение, и тест покажет, что у вас нет коронавируса, с вас может быть взята плата за любое лечение после получения результата теста.

Никаких иммиграционных документов не требуется, если вы проходите только тестирование или лечение от коронавируса.

Что я могу сделать, чтобы помочь остановить распространение коронавируса?

- Часто мойте руки с мылом и водой, каждый раз минимум в течение 20 секунд.
- Следуйте рекомендациям о том, как сохранять бдительность и оставаться в безопасности.
- По возможности, пользуйтесь маской в замкнутом пространстве, где физически сложно держать 2-метровую дистанцию от людей, с которыми вы не живете вместе, например, в общественном транспорте и небольших магазинах.

Дополнительная информация:

- Рекомендации Национальной службы здравоохранения: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- Рекомендации Всемирной организации здравоохранения: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>