



UK Government


КОРОНАВИРУС
ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА
ЗАЩИТИТЕ NHS
СПАСИТЕ ЖИЗНИ



Оставайтесь дома

Единственно важное, что вы можете предпринять, - это оставаться дома, чтобы защитить NHS и спасти жизни.

Вы должны выходить из дома только по очень ограниченным причинам:

-  **Для покупок предметов первой необходимости**, например, продуктов питания и лекарств, как можно реже.
-  **Для занятий каким-либо одним видом спорта один раз в день**, например, бег, прогулка или велосипед - индивидуально или с членами вашей семьи.
-  **По медицинской необходимости**, в том числе для сдачи донорской крови, ухода или оказания помощи уязвимым людям, а также при необходимости избежания получения телесных повреждений.
-  **Поездки на работу**, но только в тех случаях, когда вы не можете работать из дома.

Это исключения - и при таких действиях вы должны минимизировать время, проведенное вне дома. Следите за соблюдением двухметровой дистанции в отношении всех, кто не является членами вашей семьи, проживающими вместе с вами.

Работники служб жизнеобеспечения и родители уязвимых детей могут выходить из дома, чтобы отвести своих детей в школу или детское учреждение или забрать их оттуда. Более подробная информация доступна онлайн. Дети могут посещать обоих родителей, если их родители проживают отдельно.

Помогите остановить распространение инфекции и поддержите друг друга

- Часто мойте руки водой и мылом - в течение не менее 20 секунд.
- При кашле или чихании прикрывайте рот и нос бумажным носовым платком или рукавом (но не руками).
- Немедленно выбросьте использованный бумажный носовой платок в мусорную корзину и затем вымойте руки.
- Не прикасайтесь к своим глазам, носу или рту, если руки не являются чистыми.
- Протрите и продезинфицируйте поверхности и предметы, к которым вы часто прикасаетесь в вашем доме, такие как дверные ручки и краны.
- Делайте покупки ответственно, следуйте рекомендациям магазинов и покупайте только то, что необходимо вам самим, вашей семье и тем, кому вы помогаете.



Ладонь к ладони



С обратной стороны ладоней



Между пальцами



С обратной стороны пальцев



Большие пальцы рук



Кончики пальцев

Симптомы

У вас может быть коронавирусная инфекция, если наблюдается любой из следующих симптомов, даже в очень слабой форме:

- высокая температура.
- недавно появившийся, продолжительный кашель.

Все, у кого наблюдаются такие симптомы, должны оставаться дома до полного исчезновения симптомов, и в любом случае не менее семи дней. Все другие члены семьи должны оставаться дома не менее 14 дней после появления симптомов у первого заболевшего, даже если у них самих эти симптомы отсутствуют. Если у кого-то еще из членов семьи в течение этого периода времени появились симптомы заболевания, то этот член семьи должен оставаться дома дополнительно еще на семь дней с момента появления у него симптомов. По истечении семи дней, и при условии полного исчезновения симптомов, необходимость в изоляции отпадает.

Не ходите в клинику практикующего врача, аптеку или больницу.

Используйте **онлайн-услуги NHS**. Звоните по номеру **111** только в том случае, если вы не можете связаться с NHS онлайн, или вас попросили связаться с ними по телефону, или ваши симптомы ухудшились.

Звоните по номеру **999** только в случае серьезной или угрожающей жизни срочной ситуации, и если у вас есть симптомы коронавируса, сообщите об этом оператору.

							
ДЕНЬ	ЛИЦО А	ЛИЦО В	ЛИЦО С	ЛИЦО D			
01	Появление симптомов, после чего следует 7-ми дневная самоизоляция и 14-ти дневная изоляция членов ее семьи	Появление симптомов и начало 7-ми дневной самоизоляции					
02							
03							
04							
05							
06							
07							
08	Окончание самоизоляции при условии исчезновения симптомов	Окончание самоизоляции при условии исчезновения симптомов					
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15						Отсутствие симптомов, окончание самоизоляции	Появление симптомов и начало 7-ми дневной самоизоляции
16							
17							
18							
19							
20							
				Окончание самоизоляции при условии исчезновения симптомов			

Рекомендации для пожилых людей в возрасте 70 лет и старше и тех, у кого имеются проблемы со здоровьем, а также беременных женщин

Пожилые люди в возрасте 70 лет и старше, а также те, у кого имеются проблемы со здоровьем, вероятно будут больше подвержены серьезному риску при заражении коронавирусом. Поэтому очень важно, чтобы вы сейчас защитили себя, следуя нашим рекомендациям.

Если вы находитесь в группе очень высокого риска из-за серьезных проблем со здоровьем, то вы уже должны были получить письмо из Национальной службы здравоохранения (NHS), содержащее конкретные рекомендации относительно того, что вы должны делать.

Если вам необходимо купить продукты или лекарства, попросите членов своей семьи, друзей или соседей оставить вам покупки у входной двери или, если это возможно, закажите их по Интернету. Используйте онлайн-услуги NHS или Приложение NHS, чтобы записаться на прием к врачу или заказать повторный рецепт на лекарство, - звоните только в тех случаях, если это невозможно.

Консультации лечащего врача должны проводиться по телефону или в режиме онлайн, чтобы минимизировать риск заражения для вас самих и других пациентов. Клиники практикующих врачей могут отложить несрочные обследования или плановые приемы пациентов.

В связи с ситуацией коронавируса на сайте Королевского колледжа акушеров и гинекологов приведена полезная информация и рекомендации для беременных женщин.

Поддержка бизнеса и работников

Правительство знает, что все эти меры оказывают огромное влияние на бизнес, семьи и отдельных людей по всей стране и предпринимает меры для защиты жизни и доходов людей.

Для бизнеса:

- Более 330 млрд фунтов стерлингов предоставляется в качестве кредитов и гарантий.
- Дополнительно 20 млрд фунтов стерлингов предоставляется предприятиям посредством налоговых льгот и денежных грантов.
- Государственное управление Великобритании по налогам и таможенным сборам откладывает уплату НДС на следующий квартал.

Для работников и их семей:

- Схема сохранения рабочих мест в связи с коронавирусом означает, что работники могут получать 80% своей заработной платы, но не более 2500 фунтов стерлингов в месяц.
- Схема поддержки доходов для самозанятых лиц в связи с коронавирусом предусматривает предоставление большинству самозанятых лиц или партнерств грантов в размере 80% от прибыли, но не более 2500 фунтов стерлингов в месяц.
- Дополнительная поддержка безработных и лиц с низкими доходами через систему универсального кредита и налоговые льготы в размере не более 1040 фунтов стерлингов.
- Около 1 млрд фунтов стерлингов для дополнительной поддержки арендаторов жилья.
- Отсрочка выплат по ипотеке на три месяца для всех, кто попал в трудную ситуацию из-за коронавируса, в том числе для лиц, купивших жилье для сдачи в аренду.

Это только часть той поддержки, которая предоставляется предприятиям и работникам. Дополнительная информация доступна онлайн.



Поездки по работе

Вы можете совершать поездки по работе, но только в тех случаях, когда вы не можете работать из дома.

Работодатели и работники должны обсудить рабочие условия, и работодатели должны сделать все возможное, чтобы их работники могли работать из дома.

Выполнение определенных видов работ связано с необходимостью присутствия на рабочем месте.

Если нет возможности работать из дома, вы можете продолжать ездить на работу при условии, что ни у вас и ни у кого из членов вашей семьи нет симптомов коронавируса. Это согласуется с рекомендациями главного медицинского специалиста.

Дополнительную информацию по всем этим вопросам и многое другое можно посмотреть онлайн.

Если вы живете в Англии, перейдите на: **[gov.uk/coronavirus](https://www.gov.uk/coronavirus)**

Если вы живете в Шотландии, перейдите на: **[gov.scot/coronavirus-covid-19](https://www.gov.scot/coronavirus-covid-19)**

Если вы живете в Уэльсе, перейдите на: **[gov.wales/coronavirus](https://www.gov.wales/coronavirus)**

Если вы живете в Северной Ирландии, перейдите на: **[nidirect.gov.uk/campaigns/coronavirus-covid-19](https://www.nidirect.gov.uk/campaigns/coronavirus-covid-19)**

Для получения этой информации на других языках или в альтернативном формате, пожалуйста, посетите **веб-сайт: [gov.uk/coronavirus](https://www.gov.uk/coronavirus)**.

Если вы испытываете трудности с общением или слухом, вы можете позвонить на текстовый телефон по номеру **18001 111** или воспользоваться услугами переводчика **Британского языка жестов (BSL)**, который может позвонить от вашего имени в **NHS 111**, через **www.nhs.uk/111**.

ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА. ЗАЩИТИТЕ NHS. СПАСИТЕ ЖИЗНИ.