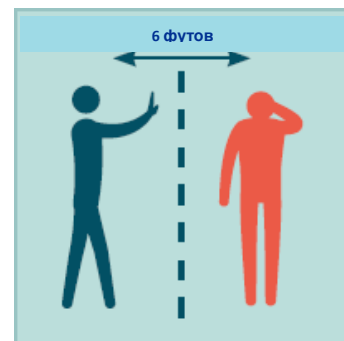


Забота о себе и близких в условиях социального и физического дистанцирования

Что такое социальное или физическое дистанцирование?

Для предотвращения распространения инфекционных заболеваний, таких как COVID-19, работники сферы здравоохранения рекомендуют социальное дистанцирование. Меры физического дистанцирования включают в себя:

- ограничения на собрания больших групп;
- закрытие зданий;
- отмену мероприятий.



Чтобы замедлить распространение COVID-19, губернатор Кейт Браун издала исполнительный указ, который предписывает всем лицам, находящимся в штате Орегон, не покидать дома, за исключением первоочередных потребностей, до особого распоряжения.

У вас может быть причина выйти из дома, например:

- поход в магазин за продуктами;
- визит к врачу.

Если вам нужно выйти из дома, соблюдайте расстояние минимум в 6 футов от других людей.

Губернатор Браун также рекомендует избегать посещения общественных и светских мероприятий, если вы соответствуете одному или обоим условиям ниже:

- вам более 60 лет;
- у вас есть медицинские показания.

Социальное и физическое дистанцирование является научно доказанным методом уменьшить передачу COVID-19 от человека к человеку. Некоторые регулярные групповые мероприятия и встречи могут быть:

- отменены;
- перенесены;
- проводиться в режиме онлайн или по телефону.

Эта профилактическая мера содействует здоровью общества.

Что делать для сохранения психического здоровья в этот период?

Страх и беспокойство — нормальные чувства, которые люди испытывают в это время.

Важно заботиться о себе и других. Если стресс мешает вашей повседневной деятельности, обращайтесь за помощью к врачу.



Что вы можете сделать сами:

- Не уделяйте чрезмерного внимания информации о COVID-19 в СМИ. Отдыхайте от просмотра, прослушивания и чтения новостей. Постоянное поступление информации о кризисе может нарушать душевное равновесие. Старайтесь делать то, что вам нравится.
- Позаботьтесь о своем теле:
 - делайте глубокие вдохи;
 - делайте растяжку;
 - медитируйте;
 - ешьте здоровую, сбалансированную пищу;
 - регулярно занимайтесь спортом;
 - побольше спите;
 - избегайте алкоголя и прочих наркотиков.
- Выделяйте время на отдых. Помните, что негативная реакция ослабнет.
- Общайтесь с другими людьми. Делитесь своими чувствами и беспокойствами с друзьями и членами семьи. Поддерживайте здоровые отношения.

- Общайтесь с окружающими (соседями, членами семьи, друзьями и пр.), если можете. Поддерживайте контакты по телефону, SMS и через социальные сети.
- Не переставайте надеяться.
- Думайте позитивно.

Как поддерживать контакты, если собрания запрещены?

В трудные времена очень важно оказывать поддержку друг другу. Одним из способов справиться с этими эмоциями — общаться с людьми, которые важны для вас и для которых важны вы. «Социальное дистанцирование» заключается в том, чтоб соблюдать именно **физическую дистанцию**. Социальные связи можно и нужно сохранять.



Социальное или физическое дистанцирование требует от людей избегать мест, где невозможно поддерживать расстояние в 6 футов друг между другом. Соблюдение дистанции важно для защиты общества в целом от распространения COVID-19.

Общайтесь с другими людьми творчески. Вот несколько идей:

- Пользуйтесь текстовыми сообщениями. Отправляйте их отдельным людям или создавайте групповой чат для совместного обсуждения тем.
- Звоните для поддержки отношений.
- Если можете, используйте видеозвонки, например Skype, FaceTime или WhatsApp.
- Отправляйте обычные или электронные письма, чтобы напомнить людям о себе и рассказать, что вы чувствуете.
- Узнавайте, как у них дела и как они заботятся о себе.

Это наша общая проблема!

Помните, что вирусы не делают различий. И нам не следует. Любой человек, контактировавший с COVID-19, может заразиться — независимо от расовой, этнической принадлежности или национальности.



ОТДЕЛ
ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Вы можете получить этот документ на других языках, крупным шрифтом, шрифтом Брайля или в предпочитаемом Вами формате. Обратитесь в отдел по управлению инцидентами Управления здравоохранения штата Орегон по адресу электронной почты ORESf8.OHALiaison@dhsosha.state.or.us.

ОНА 2297 RUSSIAN (04/03/2020)