

Поддерживайте связь, несмотря на физическое дистанцирование



Физическое дистанцирование — это соблюдение дистанции в 6 футов между нами и другими людьми, когда мы находимся вне дома. Его также называют «социальным дистанцированием». Дистанцирование помогает замедлить распространение COVID-19 и защитить наше здоровье и сообщество. Однако из-за него мы можем чувствовать себя одинокими.

Если Вы сейчас чувствуете себя одиноким, Вы такой не один! Но известно ли Вам о том, что одиночество может повредить Вашему здоровью?



Одиночество и здоровье

Одиночество может способствовать возникновению таких заболеваний:

- сахарный диабет;
- заболевания сердца;
- инсульт;
- артрит.

И даже вызвать такие медицинские расстройства:

- депрессия;
- тревожность;
- подавление иммунной системы;
- обострение воспалительных реакций.

Поддержание связи с близкими людьми может помочь нам оставаться здоровыми. Поэтому так важно составить план действий по сохранению здоровья в период физического дистанцирования.

Составьте план и установите связь

Составьте список



Члены Вашей семьи, друзья и соседи могут помочь Вам составить план, который поможет Вам оставаться в безопасности, сохранить здоровье и поддерживать социальные связи.

Ваш план может содержать список людей и их контактные данные. Он поможет Вам установить связь с близкими людьми или получить помощь по доставке продуктов, лекарств или других предметов домашнего обихода.

Поддерживайте друг друга

В трудные времена очень важно оказывать поддержку друг другу.

Вот несколько способов поддерживать связь, несмотря на физическое дистанцирование:

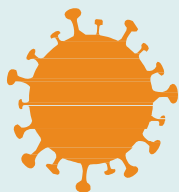
- **Звоните по телефону:** Пусть обмен звонками станет постоянной частью Ваших отношений.
- **Пишите письма:** Отправляйте письма по обычной или электронной почте, чтобы поделиться своими чувствами. Пусть Ваши собеседники узнают, что Вы продолжаете думать о них.
- **Попробуйте воспользоваться видеосвязью:** Если есть такая возможность, используйте сервисы видеосвязи, такие как Skype, FaceTime и WhatsApp.
- **Попробуйте обмениваться текстовыми сообщениями:** Общайтесь с собеседниками индивидуально или создайте групповой чат, чтобы устроить совместное обсуждение.



Выясните, какие информационные ресурсы имеются в Вашем сообществе

Список информационных ресурсов Вашего сообщества поможет Вам в получении информации, медицинских услуг, поддержки и ресурсов. Вот несколько источников, из которых можно узнать об информационных ресурсах Вашего сообщества:

- У жителей Вашего района, возможно, есть веб-сайт или страница в социальной сети, где Вы можете вступить в их группу. Это поможет Вам поддерживать связь с соседями и обмениваться с ними информацией и ресурсами.
- В службе штата Орегон, объединяющей информационные ресурсы, предназначенные для пожилых людей и лиц с инвалидностью (ADRC), работает обученный персонал. Он может оценить Ваши нужды и предоставить контактные данные информационных ресурсов Вашего региона. Посетите веб-сайт www.adrcforegon.org или позвоните по номеру 1-855-ORE-ADRC (673-2372).
- На горячей линии 2-1-1 можно получить свежую информацию о COVID-19 и региональных информационных ресурсах. Позвоните по номеру 2-1-1 или посетите веб-сайт www.211info.org.
- Линия службы поддержки одиноких пожилых людей (The Senior Loneliness Line) (800-282-7035) — это служба, доступная на всей территории штата всем пожилым людям, страдающим от одиночества, изоляции, депрессии или тревожности. На звонки отвечает обученный консультант, и они остаются конфиденциальными. Посетите веб-сайт www.SeniorLonelinessLine.org.



Информация о COVID-19

- Вирус, вызывающий COVID-19, был впервые выявлен у человека в декабре 2019 г. Эксперты в области здравоохранения обеспокоены тем, что об этом новом вирусе еще мало что известно. Однако нам известны некоторые факты, которые могут нам помочь оставаться в безопасности.

COVID-19 может передаваться такими путями:

- по воздуху при кашле и чихании; при тесных личных контактах, таких как прикосновения и рукопожатия, а также
- когда мы прикасаемся к предметам или поверхностям, на которых есть вирус, а затем ко рту, носу или глазам.

Вот несколько способов, при помощи которых Вы можете замедлить распространение COVID-19 и обезопасить себя:

- Часто мойте руки с мылом и водой.
- Не прикасайтесь к своим глазам, носу и рту.
- Избегайте контактов с больными людьми. Если вы заболели, оставайтесь дома.
- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос локтем или салфеткой. Если Вы пользуетесь салфетками, выбрасывайте их сразу же после того, как Вы прокашлялись или чихнули.
- Мойте и дезинфицируйте предметы и поверхности, к которым часто прикасаетесь.

Вы можете найти самую свежую информацию о COVID-19 на странице, посвященной этому заболеванию, веб-сайта Управления здравоохранения штата Орегон (ОHA): <https://govstatus.egov.com/OR-OHA-COVID-19>. Кроме того, дополнительные сведения могут быть найдены на веб-сайте <https://www.safestrongoregon.org/>.