



Подготовка семьи к пандемии

Во многих штатах количество случаев заражения COVID-19 продолжает возрастать. Несмотря на всеобщую необходимость предпринимать меры по предотвращению распространения этого заболевания, составление плана на случай, если заболеете вы или кто-либо из ваших близких, может помочь снизить уровень беспокойства и стресса по поводу того, что за этим последует.

Чтобы предотвратить распространение вируса

Следующие меры профилактики должен применять каждый.

- Часто мойте руки с мылом и водой в течение не менее 20 секунд. Если вы не можете использовать мыло и воду, используйте дезинфицирующее средство для рук, содержащее 60–95% спирта.
- Прикрывайте рот при кашле/чихании локтем или салфеткой. При использовании салфетки сразу же выбросьте ее и вымойте руки.
- Не прикасайтесь к лицу.
- Соблюдайте дистанцию минимум в 6 футов от людей, с которыми вы не живете вместе.
- Носите тканевую, бумажную или одноразовую маску для лица, выходя из дома. Маска или повязка на лицо поможет предотвратить распространение вируса с увеличением количества людей на улицах.
- Держитесь поближе к дому. Избегайте поездок с ночевкой. Сведите к минимуму несущественные поездки, в том числе однодневные развлекательные поездки за пределы вашего населенного пункта. Расстояние, преодолеваемое в поездке за получением первоочередных услуг, должно быть минимальным. Планируйте заниматься делами в такое время, когда вокруг меньше людей.
- Если вы заболели, оставайтесь дома, обратитесь в медицинское учреждение и ждите указаний.

- Если вы находитесь в группе риска по осложнениям (вам более 65 лет или у вас есть заболевания), оставайтесь дома, даже если хорошо себя чувствуете.
- Покажите пример своим детям. Объясните им, как ограничить распространение вирусов и микробов.

Подготовьте свой дом и своих близких

Этот список поможет вам собрать информацию и подготовить ресурсы, которые могут вам понадобиться во время пандемии.

Информация

Соберите важную информацию, касающуюся здоровья и здравоохранения.

Бумажные копии этой информации можно собрать в одну папку, сообщив всем членам семьи, где эта папка хранится.

- Запишите в одном месте имя и номер телефона лечащих врачей каждого из членов вашей семьи.
- Запишите все заболевания и аллергии, имеющиеся у каждого члена семьи.
- Запишите информацию о всех лекарственных средствах, назначенных членам вашей семьи: название препарата, дозу и имя врача, назначившего его.
- Сделайте копии карточек медицинского страхования для каждого члена вашей семьи.
 - ✓ Если у вас нет возможности воспользоваться копировальным аппаратом или сканером, рассмотрите другие способы хранения копий, например, отправьте фотографии самому себе по электронной почте, сохраните фотографии карточек на резервном диске или используйте приложение сканера на смартфоне.

Поговорите с членами вашей семьи и со всеми, за кого вы несете ответственность, о том, что делать, если кто-то заболел. Убедитесь, что все в вашей семье знают о ваших планах.

- Что делать, если вы заболеете?
 - ✓ Управление здравоохранения штата Орегон выпустило буклет с информацией о том, [чего ожидать, если у вас диагностировали COVID-19.](#)

- ✓ Центр по контролю и профилактике заболеваний подготовил ряд советов о том, [что делать, если вы заболели](#).
- ❑ Что нужно, чтобы заботиться о заболевшем члене семьи?
 - ✓ Управлением здравоохранения штата Орегон разработаны рекомендации [по уходу за больными на дому](#).
 - ✓ [Полезная информация и практические рекомендации по уходу за больными в домашних условиях](#) также распространяются Центром по контролю и профилактике заболеваний.
- ❑ Кто присмотрит за детьми в случае болезни человека, осуществляющего основную часть ухода и присмотра за ними? Могут ли дети в случае необходимости находиться на карантине вместе с этим человеком?
- ❑ Кто присмотрит за детьми, если школа или детский сад закроется?
- ❑ Кто позаботится о ваших домашних животных, если возникнет такая необходимость?
- ❑ Кто, в случае вашей болезни, поможет людям, находящимся на вашем попечении, например, пожилым родителям или родственнику с ограниченными возможностями?
 - ✓ Центр ресурсов по проблемам старения и инвалидности (Aging and Disability Resource Connection, ADRC) в штате Орегон может предоставить вам информацию с ответами на ваши вопросы: <http://www.adrcforegon.org/> или по телефону 1-855-ORE-ADRC (1-855-673-2372)
- ❑ На всякий случай договоритесь о месте, где могут собраться все члены вашей семьи в случае, если во время чрезвычайной ситуации вы будете вынуждены разлучиться, и если вернуться домой при этом будет невозможно.

Ресурсы

Во время пандемии вам, возможно, придется оставаться дома в течение длительного периода времени. Люди в штате Орегоне привыкли к «двухнедельной готовности» к стихийным бедствиям — проверьте свой аварийный набор и убедитесь, что в нем есть все из перечисленного ниже.

Еда и продукты питания длительного хранения

- Готовые к употреблению мясные консервы, консервированные фрукты, овощи и супы

- Протеиновые или фруктовые батончики
- Сухие хлопья или мюсли
- Арахисовое масло или орехи
- Сухофрукты
- Крекеры
- Консервированные соки
- Еда «для поднятия настроения», включая печенье, конфеты, растворимый кофе, чайные пакетики
- Бутилированная вода (один галлон на человека в день)
- Специальные продукты питания для людей с диетическими ограничениями, если в этом есть необходимость
- Детское питание в банках и в виде смесей, если в этом есть необходимость
- Корм для животных

Товары медицинского назначения и предметы, которые могут понадобиться в чрезвычайной ситуации

- Лекарства, отпускаемые по рецепту
- Рецептурные товары медицинского назначения, например, приборы для измерения уровня глюкозы и артериального давления
- Мыло и вода или дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе (с содержанием спирта 60–95%)
- Лекарства от лихорадки, такие как ацетаминофен или ибупрофен
- Термометр
- Противодиарейные препараты
- Витамины, сироп от кашля, леденцы от боли в горле и кашля
- Жидкие или порошкообразные напитки с электролитами
- Фонарик
- Аккумуляторы
- Портативное зарядное устройство для телефона или зарядный банк
- Портативный радиоприемник

- Ручной консервный нож
- Мешки для мусора
- Салфетки, туалетная бумага, одноразовые подгузники, зубная паста, женские гигиенические принадлежности и другие предметы гигиены по необходимости
- Средства развлечения, такие как игры, материалы для творчества, книги и фильмы
- Предметы, способные вызывать ощущение комфорта, например, игрушки и одеяла, для маленьких детей
- Предметы для людей с особыми потребностями — для пожилых людей или инвалидов
- Дополнительный запас наличных денег

Доступность: Для лиц с ограниченными возможностями или лиц, говорящих на языке, отличном от английского, Управление здравоохранения штата Орегон (ОНА) может предоставить документы в альтернативных форматах, например, на других языках, крупным шрифтом, шрифтом Брайля или в предпочитаемом вами формате. Обратитесь к Мавел Моралес (Mavel Morales) по телефону 1-844-882-7889, телетайпу (TTY) 711 или по электронной почте ОНА.ADAModifications@dhsoha.state.or.us.