



2020/04/24

## Rispettiamo la distanza sociale

Tatyana Klimova si basa su materiali del Centro regionale Gomel per l'igiene, l'epidemiologia e la salute pubblica

La distanza sociale viene utilizzata per ridurre la trasmissione dell'infezione riducendo la probabilità di contatto tra le persone. Con lui, una persona organizza la propria vita in modo da ridurre  $\frac{3}{4}$  i contatti fuori casa e il lavoro e  $\frac{1}{4}$  - al lavoro. Se le persone praticano la "distanza sociale", evitando luoghi pubblici e, in linea di principio, limitando i loro movimenti, la diffusione dell'infezione rallenta.

### **raccomandazioni:**

1. Non uscire di casa se ciò non è particolarmente necessario (un viaggio al lavoro, l'acquisto di cibo e medicine, assistenza medica e altri servizi vitali).
2. Non uscire di casa per visitare luoghi in cui la visita non è vitale (biblioteche, musei, cinema, teatri e altri luoghi pubblici). I bambini possono uscire solo con le loro famiglie. Organizza il tuo animale domestico da solo.
3. Astenersi dal frequentare corsi in circoli, società sportive, palestre, anche con un numero minimo di partecipanti. Se si continua a praticare sport, assicurarsi che il gruppo non superi le 5 persone e che durante le lezioni si osservi una distanza di 1,5-2 m tra le persone.
4. Comunicare con gli altri in remoto utilizzando gli strumenti di comunicazione. Non dovresti andare a visitare e ospitare amici e familiari che non vivono con te.
5. Per ridurre la necessità di uscire di casa, è possibile utilizzare le seguenti misure: lavoro a distanza, videochiamate e chiamate in conferenza; ciascun datore di lavoro deve monitorare la conservazione di una distanza di 1-1,5 metri tra i luoghi di lavoro dei dipendenti, osservando le norme di igiene personale e igiene ambientale (locali); scegli i servizi di consegna - solo fino alla soglia dell'appartamento (casa, ufficio); Si raccomanda di rimandare le cure dentistiche, tranne in casi urgenti.
6. Se si esce di casa in situazioni in cui è necessario (vedere il paragrafo 1), è necessario ridurre i contatti con altre persone e mantenere una distanza di 1,5-2 metri l'una dall'altra.

7. Raccomandazioni per le persone ad alto rischio - anziani e anziani, persone con malattie croniche di qualsiasi età (malattie respiratorie, asma bronchiale, malattie del sistema cardiovascolare, sistema immunitario, malattie oncologiche). Si consiglia di non lasciare la propria casa il più possibile. Non portare nessuno a casa, tranne la necessità di servizi vitali. Chiedi a parenti e amici di aiutarti con le necessità della famiglia.

8. Se è necessario ricevere assistenza medica, si consiglia di utilizzare i servizi medici remoti senza visitare la clinica.

Se hai più di 60 anni e hai bisogno di essere esaminato da un operatore sanitario a causa di cattive condizioni di salute, chiama la reception, l'help desk o il call center di un istituto sanitario nel tuo luogo di residenza, informa di ciò, lascia i tuoi contatti (nome, indirizzo, numero di telefono) durante il lavoro. Un medico ti contatterà e concorderà l'orario per una visita a casa tua.

Se hai bisogno di una prescrizione per medicinali per uso regolare precedentemente prescritti da un medico, chiama il registro, l'help desk o il call center dell'istituto sanitario nel tuo luogo di residenza, lascia i contatti (nome, indirizzo, numero di telefono), un medico ti contatterà, che ti contatterà organizza l'estratto e la consegna delle ricette a casa tua.

Al fine di attuare il paragrafo 9 dell'appendice 4 all'ordine del Ministero della Salute della Repubblica di Bielorussia del 16.03.2020 n. 296 "Sulle misure per organizzare la fornitura di assistenza medica ai pazienti con segni di infezione respiratoria e l'adozione di ulteriori misure anti-epidemiche nelle organizzazioni sanitarie", si consiglia di organizzare estratti da documenti medici su di esso -lineare le domande sui siti web delle istituzioni con la successiva emissione ai pazienti su presentazione di un documento di identità in un luogo separato.

Se si verificano sintomi di una malattia respiratoria (febbre, tosse, respiro corto, naso che cola, ecc.), È necessario osservare l'auto-isolamento a casa, evitare il contatto con i familiari, chiamare un medico (e se ci si trovava entro 14 giorni prima dell'insorgenza dei sintomi all'estero - chiamare ambulanza).

#### **Raccomandazioni aggiuntive.**

Evitare il contatto fisico, inclusi stringere la mano e abbracci.

Non strappare la porta con il palmo della mano.

Cerca di non toccarti il viso con le mani.

Lava le mani il più spesso possibile.

Ventilare la stanza il più spesso possibile.

Disinfettare le superfici, in particolare le maniglie e le superfici delle porte.

Cerca di non fumare sigarette, comprese quelle elettroniche o narghilè.

Non usare posate comuni, non mangiare da un piatto e non trasmettere ad altri il cibo che hai provato o morso.

Rimanere in salute a casa e rimanere attivi a casa.

#### **Regole di condotta fuori casa.**

*Quando posso uscire di casa :*

Se è necessaria assistenza medica di emergenza.

La necessità di visitare il luogo di lavoro.

Per l'acquisto di beni essenziali in caso di impossibilità della loro consegna tramite corriere o parenti (conoscenti).

Per una passeggiata da solista.

L'ascensore dovrebbe essere usato da solo.

*Come comportarsi dopo essere usciti di casa:*

In auto - nell'abitacolo devono esserci una persona o membri della famiglia che vivono nella stessa casa. Un'eccezione è la necessità di accompagnare una persona in caso di emergenza (consegna in un istituto medico per cure di emergenza).

Evita i mezzi pubblici.

Nei luoghi pubblici, osservare una distanza di 1-1,5 m dalle altre persone.

Rispettare l'igiene delle mani e l'etichetta respiratoria.

*Come comportarsi al lavoro:*

Rispettare una distanza di 1-1,5 m tra i luoghi di lavoro dei dipendenti.

Lavarsi le mani il più spesso possibile, trattare con un antisettico contenente alcool (gel, tovaglioli).

Cerca di non toccare il naso e la bocca, lavati le mani prima e dopo tali tocchi.

Utilizzare, se necessario, sciarpe di carta usa e getta, asciugamani, tovaglioli