

**Избегайте «трех К»:** крытых помещений, в которых люди держатся кучно или контактируют.

Сообщается о вспышках заболевания среди гостей ресторанов, участников хоровых коллективов, посетителей фитнес клубов, ночных клубов, офисов и культовых зданий, зачастую с анамнезом пребывания в закрытых помещениях, в которых люди громко разговаривают, кричат, интенсивно дышат или поют.

При длительном пребывании большого количества людей в непосредственной близости друг от друга в плохо вентилируемых помещениях возрастает риск заражения COVID-19. Очевидно, в подобных условиях вирус более эффективно распространяется через капельные частицы или аэрозоли, в связи с чем возрастает важность принятия профилактических мер.

Проводите встречи на улице. Встреча с людьми на улице значительно безопаснее, чем в помещении, особенно в случае, если площадь помещения невелика, а естественная вентиляция неудовлетворительна.

Избегайте людных мест и закрытых помещений, а если это невозможно, **соблюдайте профилактические меры:**

Откройте окна. При нахождении внутри помещения необходимо усилить естественную вентиляцию.

ВОЗ опубликовала часто задаваемые вопросы о вентиляции и кондиционировании воздуха как для широкой общественности, так и для лиц, ответственных за эксплуатацию общественных пространств и зданий.

Врач-гигиенист (заведующий отделом)  
отдела общественного здоровья  
Дервеедова Екатерина Васильевна

**ПОСЕЩЕНИЕ РОДСТВЕННИКОВ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОЛГОВРЕМЕННОГО УХОДА**

Пандемия COVID-19 продолжается, но жизнь не останавливается.

**Советы о том, как обезопасить себя от заражения.**

Навещать членов семьи очень важно. Ваша поддержка может быть ценной для их психического и физического благополучия.

Как вы можете защитить их и себя от риска заражения:

- 1 ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО БОЛЬНЫ**  
**Откажитесь от посещения**  
Если вы чувствуете, что больны, или были в контакте с человеком, больным COVID-19, или с подозрением на COVID-19. Сообщите работникам учреждения о наличии особых обстоятельств, например о тяжело больном родственнике.
- 2 УЗНАЙТЕ ЗАРАНЕЕ О ПОРЯДКЕ ПОСЕЩЕНИЯ**  
Спросите о графике посещений и условиях, например, необходимо ли заранее пройти тестирование, и о требованиях по ношению масок и гигиене.
- 3 ОБЕСПЕЧЬТЕ СВОЮ БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ПОСЕЩЕНИЯ**  
Носите маску.  
Обработайте руки на входе в здание и в палату.  
Держитесь от окружающих на расстоянии не менее 1 метра.
- 4 ОБЪЯСНИТЕ**  
Помогите вашим родственникам понять смысл всех возможных изменений или процедур, таких как вакцинация от гриппа и COVID-19, или необходимость ношения маски или пребывания в изоляции.
- 5 ОСТАВАЙТЕСЬ НА СВЯЗИ**  
Поддерживайте связь с близкими по телефону или с помощью видеозвонков, особенно если ваше посещение откладывается.

**ПОМНИТЕ, ЭТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ**

**ЗНАЙТЕ О РИСКЕ. СНИЖАЙТЕ РИСК.**

Всемирная организация здравоохранения