

Вказівки для великих сімей або сімей, що складаються з кількох поколінь, що мешкають разом

У людей похилого віку і людей будь-якого віку, які страждають важкими фоновими захворюваннями, є вищий ризик появи серйозного захворювання, спричиненого коронавірусною хворобою 2019 р. (COVID-19). Якщо у вашому домі мешкають такі особи, то всі члени родини повинні поводитися так, ніби вони знаходяться у групі підвищеного ризику. У великих сімей або сімей, що складаються з кількох поколінь, які мешкають разом, можуть виникнути труднощі при обмеженому просторі. Інформація, подана нижче, може допомогти вам захистити найбільш вразливих осіб у вашій оселі.

У цьому документі пояснюється як:

- захистити родину, коли ви йдете у справах
- захистити членів родини, які знаходяться в групі підвищеного ризику серйозного захворювання
- захистити дітей та інших від захворювання
- доглядати за членом родини, який захворів
- ізолювати члена родини, який захворів
- приймати їжу разом і годувати хворого члена родини

Як захистити родину, коли вам потрібно вийти з дому

Не виходьте з дому за винятком нагальної потреби!

Наприклад, виходьте з дому, тільки якщо потрібно йти на роботу, по продукти до крамниці, в аптеку або на прийом до лікаря, відкласти який неможливо (наприклад, якщо це стосується немовлят або людей з серйозними порушеннями здоров'я). Призначте одного або двох членів сім'ї, які належать до групи ризику серйозного захворювання, спричиненого COVID-19, щоб вони займалися необхідними справами. **Якщо вам необхідно вийти з дому, дотримуйтеся цих дев'яти порад:**



1. Уникайте натовпів, у тому числі будь-яких скупчень людей.
2. Зберігайте відстань від інших людей щонайменше 6 футів.
3. Мийте частіше руки.
4. Не торкайтесь поверхонь, котрих часто торкаються люди в місцях громадського користування, таких як кнопки ліфтів і поручні.
5. Якщо це можливо, не користуйтеся громадським транспортом, наприклад, поїздом або автобусом. Якщо необхідно скористатися громадським транспортом,
 - » Зберігайте відстань від інших пасажирів 6 футів наскільки це можливо.
 - » Намагайтесь не торкатись поверхонь, котрих люди часто торкаються, наприклад поручнів.
 - » Мийте руки або використовуйте дезінфікуючий засіб для рук якнайшвидше після користування громадським транспортом.
6. Не сідайте в машину разом з людьми не з вашої родини.
7. Одягайте тканинну маску для обличчя, щоб уповільнити поширення COVID-19.
 - » Тканинні маски для обличчя, виготовлені з побутових речей або пошиті в домашніх умовах зі звичайних дешевих матеріалів, можуть використовуватися як додатковий, добровільний засіб захисту здоров'я оточуючих людей. Інформацію про використання тканинних масок для обличчя можна отримати за веб-адресою www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html.



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

8. **Вимийте руки відразу після повернення додому.**
9. **Дотримуйтеся фізичного дистанціювання в вашій родині між вами і людьми з групи підвищеного ризику.**
Наприклад, уникайте обіймів, поцілунків або вживання їжі чи напоїв зі спільного посуду.



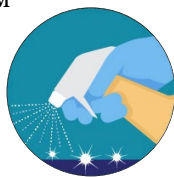
Додаткову інформацію про виконання найголовніших справ ви можете знайти за посиланням www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html.

Як захистити членів родини, які знаходяться в групі підвищеного ризику серйозного захворювання

У людей віком від 65 і більше та людей, які страждають важкими основними захворюваннями, є вищий ризик появи серйозного захворювання, спричиненого COVID-19. **Якщо у вашому домі мешкають такі особи, то всі члени родини повинні поводитися так, ніби вони знаходяться у групі підвищеного ризику.**



Нижче наведені сім способів захисту членів вашої родини.

1. **Залишайтеся вдома якомога більше.**
2. **Мийте частіше руки**, особливо після перебування в громадському місці або після видування носу, кашлю або чхання. Інформація про те, коли і як мити руки, доступна на веб-сайті: www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html.
3. **Якщо неможливо скористатися водою і милом, користуйтеся дезінфікуючим засобом для рук на спиртовій основі, що містить щонайменше 60% спирту.**
 - » Нанесіть невелику кількість засобу на долоню і потріть руки між собою, обробляючи всі частини кистей, пальці і нігті до повного висихання рідини.
4. **Не торкайтеся немитими руками своїх очей, носа та рота.**
5. **Коли кашляєте або чихаєте, прикривайтеся.**
 - » Якщо ви кашляєте або чхаєте, прикривайте свій рот і ніс серветкою або використовуйте для цього зігнутий лікоть.
 - » Викидайте використані серветки у відро для сміття.
 - » Негайно помийте руки.
6. **Проводьте прибирання, а потім дезінфекцію вашої домівки.**
 - » Надівайте одноразові рукавички, за наявності.
 - » Щодня проводьте очистку поверхонь, котрих часто торкаються, за допомогою води з милом або інших миючих засобів. До них належать столи, дверні ручки, вимикачі світла, кухонні стійки, ручки, письмові столи, телефони, клавіатури, унітази, водопровідні крани і раковини.
 - » Потім скористайтесь побутовим дезінфекційним засобом, зареєстрованим агентством з охорони довкілля, придатним для цієї поверхні. Дотримуйтесь інструкцій, наведених на етикетці, для безпечного та ефективного застосування миючого засобу. Дезінфекційні засоби — це хімічні речовини, які знищують мікроорганізми на поверхнях.

Перелік дезінфекційних засобів, зареєстрованих агентством з охорони довкілля, наведений тут: www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2.

З додатковою інформацією про проведення очистки та дезінфекції можна ознайомитися за посиланням: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html

7. **Не запрошуйте гостей, якщо немає необхідності їхньої присутності у вас вдома.**

Більше інформації можна знайти за посиланням www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html.

Як захистити дітей та інших від захворювання

Люди старше 65 років і люди з серйозними порушеннями здоров'я повинні по можливості уникати доглядати за дітьми в своїй родині. Якщо людям, які належать до групи підвищеного ризику, потрібно доглядати за дітьми в своїй родині, підопічні діти не повинні спілкуватися з людьми поза своєї домівки.

Виконуйте ці п'ять порад, щоб захистити дітей та інших людей від захворювання.

- 1. Навчіть дітей виконувати ті ж самі дії, які кожен повинен виконувати, щоб не захворіти.** Діти і інші люди можуть поширювати вірус, навіть якщо у них немає симптомів. Додаткова інформація доступна за адресою www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html.
- 2. Не дозволяйте дітям влаштовувати дитячі свята за присутності дітей з інших родин.**
- 3. Навчіть дітей, які грають на дворі, зберігати відстань 6 футів від сторонньої людини.**
- 4. Допмагайте дітям підтримувати спілкування з друзями за допомогою відеозв'язку і телефонних розмов.**
- 5. Навчіть дітей мити руки.** Поясніть, що якщо вони будуть часто мити руки, вони не захворіють, і вірус не буде передаватися оточуючим людям.
 - » **Змочіть** руки в чистій, проточній (теплий чи холодній) воді, закрийте кран і намильте руки.
 - » **Вспіньте мило** на намилених руках, потерши їх між собою. Потріть тильну сторону долонь, між пальцями і під нігтями.
 - » **Тріть** руки щонайменше 20 секунд.
 - » **Ретельно змийте мило** з рук під чистою, проточною водою.
 - » **Витріть** руки чистим рушником або використовуйте сушилку.



Додаткову інформацію про догляд за дітьми ви можете знайти за посиланням www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html.

Як доглядати за членом родини, який захворів

У більшості людей, які захворіли на COVID-19, хвороба протікатиме легко, і їм слід залишатися вдома для одужання. Лікування в домашніх умовах може сприяти припиненню поширення COVID-19 і допоможе захистити людей, які піддаються ризику серйозного захворювання через COVID-19.

Якщо ви доглядаєте за хворою людиною в домашніх умовах, виконуйте ці шість порад:

- 1. Нехай хвора людина перебуває в одній кімнаті, в максимальній ізоляції від інших людей, в тому числі від вас.**
- 2. По можливості нехай вона користується окремим туалетом.**
- 3. Відстежуйте її тривожні симптоми невідкладного стану та негайно звертайтеся по медичну допомогу при виникненні будь-якої ознаки з наведених нижче:**
 - » Утруднене дихання
 - » Безперервний біль або тиск в грудному відділі
 - » Новий випадок сплутаності свідомості або якщо людина не може прокинутись
 - » Синюшні губи або обличчя
 - » Будь-які інші симптоми, які є важкими або тривожними



4. Вживайте заходів, щоб людина, хвора на COVID-19, виконувала такі дії:

- » Пила багато рідини, щоб підтримувати водний баланс організму
- » Відпочивала вдома
- » Приймала безрецептурні препарати для полегшення симптомів (після консультації з лікарем)

У більшості людей симптоми тривають кілька днів, а через тиждень вони минають.

5. Людина, хвора на COVID-19, повинна мати під рукою номер телефону лікаря, і якщо їй стане гірше, необхідно зателефонувати лікарю.

Якщо англійська — не ваша рідна мова, член сім'ї повинен знати, як знайти перекладача.

6. Якщо у вас виник невідкладний медичний стан, зателефонуйте до служби 911. Скажіть оператору служби 911, що пацієнт хворий на COVID-19 або у нього підозрюється наявність COVID-19.

Якщо англійська — не ваша рідна мова, член сім'ї повинен знати, як знайти перекладача.

Додаткову інформацію про догляд за хворою людиною ви можете знайти за посиланням www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html.



Як ізолювати хворого члена сім'ї при обмеженому просторі оселі

Якщо неможливо виділити людині, хворій на COVID-19, окрему кімнату і туалет, спробуйте захистити інших членів родини від контактів з хворим. Спробуйте створити належне розділення простору у вашій оселі для захисту кожного, особливо людей з групи підвищеного ризику (люди старше 65 років і люди з вадами здоров'я).

Виконуйте ці десять порад під час ізолювання хворого члена сім'ї:

1. Не дозволяйте іншим членам сім'ї наблизитися до хворої людини ближче, ніж на 6 футів.
2. Коли кашляєте або чхаєте, прикривайте рот і ніс; часто мийте руки; і не торкайтесь очей, носа й рота.
3. Хворий член сім'ї повинен носити тканинну маску для обличчя, коли він знаходиться серед інших членів сім'ї та поза домом (в тому числі перед тим як увійти в кабінет лікаря).

Замість тканинної маски для обличчя може бути шарф або бандана. Однак маску не слід надягати на дітей віком до 2 років, на людину з утрудненим диханням або на людину, яка не може самостійно зняти маску. Більш детальну інформацію про використання тканинних масок для обличчя можна дізнатися за посиланням www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html.

4. Не допускайте контактів людей в групі підвищеного ризику з хворою людиною.

5. Доглядати за хворою людиною повинен тільки хтось один з членів сім'ї.

Виконувати обов'язки особи, що доглядає за пацієнтом, повинен той, хто не належить до групи підвищеного ризику серйозного захворювання.

- » Особа, що доглядає за пацієнтом, повинна очищати місця перебування хворої людини, а також її постільні речі та білизну.
- » Особа, що доглядає за пацієнтом, повинна звести до мінімуму спілкування з іншими людьми, особливо з тими, які знаходяться в групі підвищеного ризику серйозного захворювання.
- » Особа, що доглядає за хворим пацієнтом, повинна бути окремою особою, а не людиною, яка доглядає за іншими членами сім'ї, яким потрібна допомога з прибиранням, купанням або іншими повсякденними справами.



6. Щоденно виконуйте прибирання та дезінфекцію поверхонь, дверних ручок і інших поверхонь, котрих люди часто торкаються, за допомогою дезінфекційних засобів, зареєстрованих агентством з охорони довкілля. Перелік знаходиться за посиланням: www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2.

7. Обмежуйте кількість відвідувачів до людей, яким вкрай необхідно бути вдома.
8. Не давайте іншим людям користуватися особистими речами, такими як телефони, посуд, постільні речі або іграшки.
9. Якщо потрібно користуватися спальнею спільно з хворою людиною, спробуйте зробити таке:
 - » Переконайтесь, що кімната добре провітрюється. Відкрийте вікно і включіть вентилятор, щоб забезпечити приплив свіжого повітря.
 - » По можливості розмістіть ліжка на відстані 6 футів один від одного.
 - » Спійте валетом.
 - » Повісьте штору навколо ліжка або розмістіть іншу фізичну перешкоду, щоб відокремити ліжка хворої людини від інших ліжок. Наприклад, можна використовувати фіранку для ванної, ширму-роздільник кімнати, великий картонний плакатний щит, ковдру або велике постільне покривало.
10. Хвора людина повинна проводити очистку та дезінфекцію поверхонь, котрих часто торкаються в туалеті спільного користування.



Якщо це неможливо, інші люди, які спільно користуються цим туалетом повинні не заходити у туалет як можна довше після того, як там побувала хвора людина, перед тим, як зайти туди, щоб виконати прибирання і дезінфекцію або щоб скористатися туалетом. Переконайтесь, що кімната добре провітрюється. Відкрийте вікно і включіть вентилятор (по можливості), щоб забезпечити приплив і циркуляцію свіжого повітря.

Як приймати їжу разом хворим членом сім'ї та як годувати хворого члена сім'ї

По можливості подавайте їжу для хворого члена сім'ї в окремій кімнаті, в якій він знаходиться. Якщо він не може їсти в окремій кімнаті, в якій він знаходиться, під час їжі він повинен тримати відстань щонайменше 6 футів від інших членів сім'ї. Або такому члену сім'ї слід їсти окремо від інших членів сім'ї.

Крім цього, виконуйте ці сім'яні поради:

1. Не допомагайте готувати їжу, якщо ви хворі.
2. Мийте руки водою з милом протягом щонайменше 20 секунд перед їжею. Це стосується всіх членів сім'ї!
3. Користуйтеся чистими столовими приборами, коли накладаєте їжу на тарілку кожного члена сім'ї.
4. Не їжте з одних тарілок і не користуйтеся одними столовими приборами разом з іншими членами сім'ї.
5. По можливості надягніть рукавички, щоб роздавати тарілки, склянки та столові прибори (предмети, в яких подають їжу). Крім того, мийте багаторазові предмети в гарячій воді з милом або в посудомийній машині після використання.
6. Хворій людині приносити їжу і мити столові прилади після неї повинен тільки хтось один. Виконувати ці обов'язки повинен той, хто не належить до групи підвищеного ризику серйозного захворювання.
7. Вимийте руки після обробки брудних столових приладів.

