

# Как защитить семью и дом при вспышке заболевания



## 1. Подготовьтесь



- Следите за актуальной информацией от государственных чиновников и ведомств.
- Создайте список важных организаций и поставщиков, которым ваша семья может позвонить в чрезвычайных ситуаций.
- Выберите специальную комнату, которая может быть использована для членов семьи, больных или под наблюдением.

## 2. Ежедневные профилактические меры:



- Часто мойте руки
- Не прикасайтесь к глазам, носу и рту
- Позвольте членам семьи, которые больны или имеют серьезные проблемы, оставаться дома и не посещать офис, школу или людные места
- Прикрывайте кашель или чихание салфеткой, а затем выбросьте ее в мусор
- Чистите и дезинфицируйте предметы и поверхности, к которым часто прикасаетесь
- Не обменивайтесь личными вещами

## 3. Оставайтесь на связи



- Будьте в курсе местных новостей
- Сообщите на работе или в школе, если нуждаетесь в смене графика
- Если вы живете один, попросите семью, друзей и медицинских работников посетить вас во время вспышки заболевания
- Оставайтесь на связи с семьей и друзьями, которые имеют хронические заболевания

## 4. Позаботьтесь о своем эмоциональном здоровье

- Стресс испытывают и взрослые, и дети. В стрессовых ситуациях дети могут вести себя по-разному.
- Говорите с детьми, отвечайте на их вопросы.
- Позвольте им озвучить свои переживания.
- Практикуйте медитацию.
- Соблюдайте распорядок дня.

