



Физическое дистанцирование (информационный листок)

Действуя вместе, мы сможем замедлить распространение COVID-19, сознательно прилагая усилия для поддержания физической дистанции между людьми. Практика показывает, что физическое дистанцирование является одним из наиболее эффективных способов сокращения распространения болезни во время вспышки. Проявляя терпение и сотрудничая друг с другом, мы все можем внести свой вклад.

Что означает физическое дистанцирование

Это означает изменение своего обычного распорядка дня таким образом, чтобы свести к минимуму тесный контакт с другими людьми, включая следующее:

- избегать людных мест и собраний;
- избегать общепринятых приветствий, таких как рукопожатия;
- ограничить контакт с людьми, принадлежащими к группам высокого риска (например, с людьми старшего возраста и людьми со слабым здоровьем);
- по возможности, находиться не ближе 2 вытянутых рук от других людей (примерно 2 метра).

Вот как можно на практике применять физическое дистанцирование:

- помахнуть рукой в качестве приветствия вместо рукопожатия, поцелуя или объятий;
- как можно больше проводить времени дома, в том числе не ходить в рестораны, кинотеатры и т.д.;
- выходить в магазин за продуктами раз в неделю;
- не пользоваться общественным транспортом в часы пик;
- проводить совещания виртуально;





- организовывать виртуальные детские праздники для ваших детей;
- использовать технологии для поддержания связи с друзьями и родственниками.

По возможности стараться:

- пользоваться услугой доставки продуктов питания на дом или делать покупки через Интернет;
- заниматься физическими упражнениями дома или на свежем воздухе;
- работать на дому.

Примечание: люди могут заражать окружающих COVID-19, даже если при этом у них самих нет видимых симптомов. В ситуациях, когда физическую дистанцию поддерживать сложно, ношение немедицинской маски или закрывающей лицо повязки (которая благодаря своей конструкции полностью закрывает нос и рот без каких-либо зазоров и крепится на голове при помощи завязок или петель, которые цепляются за уши) обеспечивает барьер между вашими респираторными капельками и людьми и поверхностями вокруг вас. Такая маска или повязка также может помешать вам прикасаться к своему носу или рту, что является еще одним путем попадания вируса в ваш организм.

Примечание: Правительство Канады в рамках *Закона о карантине* ввело в действие декрет о чрезвычайной ситуации. Этот декрет означает, что все лица, прибывающие в Канаду любым путём (по воздуху, по морю или по суше), должны оставаться дома в течение 14 суток с целью ограничения распространения COVID-19. 14-дневный период начинается в день прибытия в Канаду.

- Если вы въезжаете в страну и у вас нет симптомов, вы должны уйти на **карантин** (самоизолироваться).
- Если вы въезжаете в страну и у вас есть симптомы, вы должны **изолироваться**.

Более подробную информацию можно узнать на сайте Canada.ca/coronavirus и по телефону 1-833-784-4397.