



Folkhälsomyndigheten

## **Рекомендации по снижению риска распространения covid-19**

**С 14 декабря 2020 года действуют более строгие государственные предписания и общие рекомендации об ответственности каждого за предотвращение заражения covid-19. Эти рекомендации подразумевают, что все члены общества обязаны принимать меры по предотвращению распространения инфекции.**

**Встречайтесь только с самыми близкими**

Чем больше людей вы встречаете, тем выше риск заражения covid-19 и дальнейшего распространения инфекции. Поэтому важно ограничить количество встреч и соблюдать дистанцию с другими людьми. Необходимо также внимательно следить за возникновением симптомов и быть готовым отменить встречи.

Лучше всего придерживаться узкого круга общения, чтобы максимально сократить число близких контактов. Чем меньше людей собираются вместе, тем лучше. Также не следует участвовать в нескольких разных группах.

Если вы встречаетесь с людьми, не входящими в ваш ближний круг общения, то ваша встреча должна проходить в условиях, уменьшающих риск распространения инфекции. Встречайтесь по возможности на свежем воздухе и соблюдайте максимально возможную дистанцию. Избегайте длительного близкого контакта, особенно в тесных помещениях.

**Что такое «ближний круг общения»?**

Ближний круг общения включает небольшое количество людей, однако назвать конкретную цифру затруднительно. Состав ближнего круга общения может быть разным в зависимости от жизненной ситуации каждого человека. Для одного человека это могут быть несколько близких друзей, а для другого — самые близкие члены семьи.

## Соблюдайте меры безопасности при встрече с людьми из групп риска

Пожилые люди и лица, принадлежащие к другим группам риска, подвержены более высокому риску тяжелого течения болезни. Поэтому важно, чтобы представители групп риска и люди из их окружения при встрече соблюдали правила безопасности. Для них также важно ограничить количество контактов, соблюдать дистанцию, соблюдать правила гигиены и следить за тем, чтобы тот, у кого появились малейшие симптомы, не встречался с другими людьми. Разрешается посещать дома престарелых, пока в них не введен какой-либо запрет. Встречи должны проводиться с соблюдением мер безопасности и правил посещения заведения. Информацию о действующих правилах и принципах уточняйте в самом заведении или в вашем муниципалитете.

Если вы перенесли covid-19, то возможно, что в течение некоторого периода времени после перенесенной инфекции, риск того, что вы заразитесь сами или заразите других людей, станет меньше. Несмотря на это, важно по-прежнему следовать рекомендациям Управления общественного здравоохранения, чтобы снизить риск распространения инфекции.

## Соблюдайте правила безопасности во время поездок

Постарайтесь максимально сократить количество поездок на общественном транспорте. Поездки сами по себе не способствуют распространению инфекции, но риск распространения возникает при встречах во время поездки и в пункте назначения. Не следует встречаться с людьми не из вашего ближнего круга ни в месте вашего проживания, ни в пункте прибытия.

Любые поездки должны проходить с соблюдением правил безопасности и инфекционного контроля. Лучше всего выбирать те виды транспорта, на которых можно забронировать место, например, поезд. Не отправляйтесь в поездку, если у вас есть симптомы. Если в пункте назначения у вас возникли симптомы covid-19, вы обязаны максимально самоизолироваться или добраться домой безопасным способом, чтобы снизить риск распространения инфекции.

## Поездки на таких видах общественного транспорта, где нельзя забронировать место

Избегайте поездок на общественном транспорте, где нельзя забронировать место. Старайтесь по возможности добираться пешком или на велосипеде. Если поездка строго необходима, избегайте периодов, во время которых возникают большие скопления людей. Тем, кто пользуется общественным транспортом по будним дням с 7 до 9 часов или с 16 до 18 часов, Управление общественного здравоохранения рекомендует носить защитную маску.

## Избегайте скопления людей во время совершения покупок

Вы несете ответственность за предотвращение распространения covid-19. Поэтому постарайтесь сократить количество покупок в магазинах. Делайте покупки без сопровождающих, избегайте посещения магазинов при большом скоплении покупателей. Не проводите время в магазинах и торговых центрах без необходимости. Следуйте рекомендациям и инструкциям магазинов и пунктов выдачи.

## Спортивные мероприятия

Правительство рекомендовало отменить до 7 марта включительно все региональные и муниципальные мероприятия, в проведении которых нет необходимости. Однако к таким мероприятиям не относятся спортивные, культурные и досуговые мероприятия, проводимые в помещении и на улице, для детей и молодежи 2002 года рождения и старше.

Физическая активность важна для поддержания общественного здоровья, а тренировки имеют приоритетное значение даже во время пандемии, что особенно касается детей и молодежи. Учитывая важность физической активности для здоровья детей и молодежи, Управление общественного здравоохранения считает, что тренировки можно проводить в соответствии с правилами и общими рекомендациями Управления общественного здравоохранения об ответственности каждого, а также в соответствии с общими правилами и рекомендациями в рамках Закона «О пандемии». Таким образом, дети и молодежь 2002 года рождения и старше могут тренироваться также и в помещении. Решение о работе спортивных сооружений принимается на региональном или местном уровне исходя из степени распространения covid-19, а также на основании заключения руководителя организации об условиях соблюдения

правил инфекционной безопасности в соответствии с действующими правилами и общими рекомендациями.

## Дети и молодежь

Дети, посещающие дошкольные учреждения, подготовительный класс, среднюю школу и другие подобные образовательные учреждения

Взрослые несут ответственность за то, чтобы наглядно объяснить детям, как надо следовать советам по предотвращению распространения covid-19.

Во время пандемии следует воздержаться от проведения праздников и иных мероприятий с большим количеством людей. Образование новых групп также недопустимо. Однако небольшие группы детей могут играть во дворе школы или детского сада при условии, что все здоровы.

Культурные и досуговые мероприятия для детей и молодежи, включая молодежь гимназического возраста, как и прежде могут проводиться при условии соблюдения правил и общих рекомендаций об ответственности каждого за предотвращение заражения covid-19.

## Молодежь гимназического возраста

Подростки часто испытывают острую потребность во встречах с друзьями. Но им, так же, как и взрослым, необходимо соблюдать общие рекомендации. То есть, им нужно сократить новые знакомства и сузить круг общения, нельзя выходить из дома при появлении симптомов covid-19, нужно соблюдать дистанцию и избегать скопления людей. Помимо этого, важно часто и тщательно мыть руки или пользоваться дезинфицирующим средством для рук, совершать поездки так, чтобы минимизировать риск распространения инфекции. Важно, чтобы взрослые проинструктировали молодежь об упомянутых общих рекомендациях, чтобы предотвратить распространение инфекции.

## Об одиночестве

В настоящее время требуется отказаться от участия в общественных мероприятиях, предполагающих встречи с другими людьми. В таких обстоятельствах может возникнуть чувство одиночества. Близкие отношения и встречи в повседневной жизни важны для психического здоровья.

Все люди разные. Некоторым людям нравится проводить время в одиночестве. Другим людям одиноко вне зависимости от того, живут ли они одни и есть ли у них социальные связи. Из-за этого могут возникнуть стресс и беспокойство.

Постарайтесь найти решения, которые подходят именно вам. Если вы встречаетесь с людьми, не входящими в ваш ближний круг общения, вы должны избегать близких контактов и стараться встречаться в первую очередь на улице. Обязательно следуйте рекомендациям государственных служб, чтобы снизить риск заражения и распространения инфекции. Предпочтительно поддерживать связь с друзьями по интернету или по телефону. Если вы думаете, что кто-то из ваших знакомых может страдать от одиночества, позвоните ему (ей), напишите письмо или сообщение — это может очень помочь.

Если вам или вашим знакомым одиноко, вы можете получить советы и поддержку через [службы поддержки и дежурные горячие линии \(1177\)](#).

## Местные рекомендации

Врачи-инфекционисты могут издавать локальные и региональные рекомендации. На веб-сайте [Krisinformation.se](http://Krisinformation.se) представлена сводная информация и рекомендации для разных регионов.

Прочтите дополнительную информацию: [«О covid-19 на разных языках»](#)