

Здоровье и безопасность дома

Советы для работников служб жизнеобеспечения



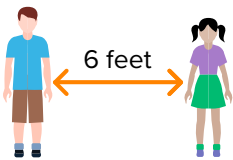
По дороге домой.

- **Очистите поверхности в своем автомобиле:**
 - ремни безопасности, руль, рычаг переключения передач, кнопки управления и дверные ручки.
- **Выйдя из машины или автобуса, используйте дезинфицирующее средство для рук.**
- **Проверьте свою температуру.**
 - Если у вас повышенная температура, решите, следует ли вам изолироваться от членов семьи, чтобы сохранить их здоровье.



Сразу по возвращении домой.

- **Снимите обувь у двери.**
- **Вымойте руки в течение 20 секунд с мылом под теплой водой.**
- **Отправьте свою одежду в стирку.**
 - Стирайте ее обычным хозяйственным мылом. Сушите при высокой температуре.
- **Примите душ.**
- **Очистите и продезинфицируйте свой мобильный телефон и другое оборудование.**
 - С помощью влажного бумажного полотенца удалите видимую грязь.
 - Для удаления микробов используйте дезинфицирующую салфетку или раствор, содержащий не менее 70 % спирта.
- **Поместите маску в место для хранения или выбросьте ее.**
 - Следуйте инструкциям поведения на рабочем месте касательно хранения или утилизации маски.
 - Если вы берете ее домой, храните в воздухопроницаемом контейнере.



Дома.

- **Часто мойте руки.**
- **Кашляя или чихая, прикрывайте рот салфеткой или локтем.**
 - Выбросьте салфетку и вымойте руки.
- **Защитите членов семьи старше 65 лет, беременных или людей с ослабленной иммунной системой.**
 - Во всех возможных случаях соблюдайте расстояние от них 1,8 м (6 футов).
- **Пусть покупками и другими делами занимается кто-нибудь один.**
 - Не пользуйтесь многоразовыми сумками, если они не моются.
- **Чистите и дезинфицируйте ванные комнаты, кухни и поверхности, к которым часто прикасаются.**
 - [См. список чистящих средств против COVID-19, одобренных организацией EPA.](#)
- **Выходя на прогулку и просто на улицу,**
 - держитесь на расстоянии 1,8 м (6 футов) от людей, которые не проживают с вами.
- **Свяжитесь со своим врачом, если у вас наблюдается:**
 - постоянный кашель;
 - Затрудненное дыхание;
 - Лихорадка, озноб, мышечная и головная боль, боль в горле, потеря вкуса или обоняния.



Планируйте действия заранее.

- **Связывайтесь с вашей службой оказания помощи на ранней стадии.**
 - Решите, как вы будете изолироваться, если у вас проявятся симптомы.

Защитите себя и свою семью от COVID-19.

Подробные сведения и актуальную информацию см.
на сайте tpchd.org/coronavirus.