

Совместное проживание во время Covid-19

Издано 13 Мая 2020

Введение

Здесь вы найдете

2

- Совместное проживание
- Жилье
- Если появились симптомы

3

- Социальное дистанцирование
- Мойте руки
- Кашель и чихание
- Посетители

4

- Стирка
- Отходы
- Питомцы
- Запасы
- Общие помещения

5

- Уборка
- Ванные комнаты
- Кухни

6

- Ваше здоровье
- Получение поддержки

Если Ваш дом или его часть находится в совместном пользовании, то к вам относятся все рекомендации правительства по Covid-19. Пожалуйста помните:

- Вас не могут выселить из дома из-за вируса.
- Однако Ваш арендодатель не обязан предоставлять вам альтернативное жилье в случае заражения вирусом других проживающих.
- Если вы проживаете в доме с другими арендаторами или делите удобства с постояльцами, Вы должны следовать текущим рекомендациям правительства Англии по здравоохранению защите от вируса, а также уменьшения риска распространения.
- Эти рекомендации и их переводы можно найти по ссылкам:
www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance
www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information/
- Пожалуйста, придерживайтесь рекомендациям как можно тщательней.

Что такое совместное жилье?

Есть несколько видов совместного жилья. Вы можете проживать:

- доме общего проживания с отдельными комнатами для одного человека или групп людей включая семью с совместной кухней, ванной комнатой, гостиной и лестничным проемом.
- отдельной квартире с ванной комнатой и кухней, но с общим коридором, лестничной площадкой и входами в дом.
- В общежитии или гостинице где: коридор, лестничный проем, удобства и гостиная в общем пользовании.

Особую опасность распространения Covid-19 имеет в местах общего пользования. Поддерживая чистоту, избегая места совместного пользования и держа дистанцию с теми, кто находится в одном помещении, Вы сокращаете риски распространения вируса.

Информация о том как этого достигнуть ниже.

Проживая совместно с другими



В условиях проживания в домах с другими людьми или семьями социальное дистанцирование и самоизоляция проходит несколько иначе.

- Учитывайте потребности вашей семьи, не забывая о потребностях других жителей и остальных людей находящихся в доме.
- Вы можете сократить риск появления и распространения вируса в вашем доме, среди ваших соседей и других людей находящихся в здании.
- Пожалуйста, делайте все возможное, что бы ограничить социальные контакты в вашем доме, особенно в помещениях общего пользования, когда выходите на работу, за продуктами или для занятия спортом.
- Вышесказанные рекомендации подразумевают «Вас и Вашу семью» имея ввиду всех тех, кто с вами проживает. Это не относится к членам Вашей семьи, которые живут отдельно от Вас. Под словом «дом» мы подразумеваем все здания, квартирные дома, отели, общежития, и всех проживающих в такого вида жилых помещениях.

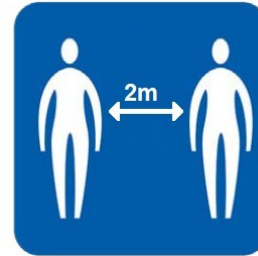
Если у вас появились симптомы

Важно
остаться
дома

- Если у Вас или у членов вашей семьи появились симптомы COVID-19, необходимо следовать указаниям правительства. Описание по ссылке ниже: www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance
- Если Вы чувствуете, что не можете справиться с симптомами на дому или Ваше состояние ухудшилось, свяжитесь с <https://111.nhs.uk/>
- Если у Вас нет доступа к интернету, звоните NHS111. В случае необходимости вызова скорой помощи, наберите 999.
- Если у Вас или членов Вашей семьи (или любого другого человека проживающего с Вами) появились симптомы COVID-19 и Вы пользуетесь общими помещениями (как в домах совместного проживания), важно об этом известить управляющего или домовладельца. В целях самоизоляции, дома общего проживания рассматриваться как общее домашнее хозяйство. Это означает то, что если хотя бы у одного из постояльцев дома появились симптомы, то каждый из проживающих должен соблюдать самоизоляцию.
- отдельных случаях, самоизоляция может зависеть от планировки дома. В этом случае арендодатель сможет подсказать, как лучше соблюдать правило самоизоляции для сокращения распространения вирусной инфекции в доме.
- вы также можете связаться сместным жилищным управлением. В Fenland, по электронной почте или набрав 01354 654321. housingadvice@fenland.gov.uk
- Если живущие с вами члены семьи уязвимы, подумайте о том, как оградить их от остальных членов семьи. Могут ли они пойти в другое место во время периода изоляции? Если нет, то постарайтесь контактировать с ними как можно реже.
- Если после самоизоляции у вас появились новые симптомы, вам снова необходимо придерживаться самоизоляции.

Социальное дистанцирование

- Держите 2 метра или 6 футов дистанцию (около 3 шагов) в общественных местах.
- Если дистанцию в 2 метра соблюдать невозможно, например поднимаясь по лестнице одновременно, сокращайте время приближения и оберегайте себя от потенциальных рисков (кашель, чихание, ит.п.).
- В настоящее время, правительство посоветовало общественности начать использовать лицевые маски в закрытых помещениях. Вы можете прислушаться к этим рекомендациям, и, если есть часть дома в общем пользовании, начать использовать лицевые маски. Помните, важно безопасно утилизировать лицевые маски или регулярно стирать используемые банданы из обычной ткани.



Мойте руки чаще

- Мойте руки несколько раз ежедневно с мылом и водой в течении 20сек., а так же используйте дезинфицирующее средство для рук. Это один из самых эффективных способов снизить риск заражения, который поможет защитить Вас самих и окружающих.
- Избегайте прикосновений лица невымытыми руками.
- Не обменивайтесь рукопожатиями.
- Мойте руки перед выходом на улицу и сразу после возвращения домой.



Регулярно мойте руки

Прикрывайте лицо при кашле или чихая

- Когда кашляете или чихаете, прикрывайте рот одноразовой салфеткой. Если салфетки под рукой не имеется, чихайте в изгиб своего локтя, а не в руку.
- Утилизируйте салфетку в мусорный пакет и немедленно вымойте руки или продезинфицируйте их средством дезинфекции.



Не принимайте гостей

Посетители

- Не приглашайте и не принимайте гостей, друзей, родственников в свой дом. Если вы хотите общаться с теми, кто на расстоянии, используйте телефон и социальные сети.
- В случае исключения, если Вы или члены Вашей семьи получают необходимый медицинский уход, лица осуществляющие уход, могут продолжить посещения.
- Для снижения риска распространения вируса, сиделки могут использовать лицевые маски и перчатки .



Не трясите
грязное белье

Хорошо
проветривайте
помещения



Пользуйтесь доставкой
еды и медикаментов

Стирка

- Для снижения риска распространения вируса, не трясите грязное белье.
- Стирайте вещи в соответствии с инструкциями производителя. Все грязное белье можно стирать при одной загрузке. Используйте теплую воду, и тщательно сушите одежду.
- Если у вас нет стиральной машины, вы можете воспользоваться прачечной самообслуживания. Если Вы находились в изоляции, следует подождать 72 часа по завершению периода изоляции прежде чем сдать белье в прачечную.
- Очистите и продезинфицируйте все, что использовалось для транспортировки белья в соответствии с нашими рекомендациями.

Отходы

- Любые личные отходы, такие как использованные салфетки, следует надежно хранить отдельно в одноразовых мешках для мусора в случае если хоть один из членов Вашей семьи инфицирован либо есть подозрения на COVID-19.
- После уборки сложите мусор в двойной мешок и надежно храните в течение 72 часов. Затем выбросьте в обычный мусорный бак.
- Отходы должны храниться в безопасном и недоступном для детей месте. Важно не выбрасывать свои отходы в зону общих отходов не менее чем за 72 часа с момента их формирования.
- Другие бытовые отходы можно утилизировать как обычно.

Пользуясь общими помещениями

- Старайтесь не посещать зоны общего пользования одновременно с другими людьми, такие как комнаты отдыха, игровые или кухни общего пользования. Составьте график посещений.
- Соблюдайте 2 метра дистанции между людьми, кроме членов вашей семьи.
- Регулярно проветривайте помещения открывая окна.
- Не делитесь посудой, кухонной утварью и полотенцами, особенно если вы уязвимы или находитесь в изоляции.

Питомцы

В настоящее время нет подтверждения тому, что домашние животные, такие как собаки и кошки, могут быть переносчиками COVID-19.

Запасы

Если возможно, имейте на запас:

- Одноразовые перчатки
- Одноразовые фартуки
- Чистящее средство
- Одноразовую ткань
- Одноразовые мешки для мусора

Уборка

- При уборке следует использовать обычные бытовые средства – моющее средства и отбеливатели, - они очень эффективны для избавления от вируса на поверхностях.
- Регулярно протирайте поверхности, которых часто касаются руками - дверные ручки, поручни, пульта дистанционного управления и столешницы.
- Это особенно важно если в доме есть пожилой или уязвимый человек.
- Во время уборки, по возможности, надевайте одноразовые перчатки и фартук, и используйте одноразовые салфетки .
- Чистите ваннны комнаты и кухни каждый раз после использования, протирая все поверхности, к которым прикасались.
- При мойке и уборке избегайте разбрызгивания
- Не забывайте регулярно мыть руки с мылом и водой в течении 20 сек. после очистки, даже, если вы были в перчатках.
- Регулярно проветривайте комнаты, открывая окна при закрытых дверях, чтобы позволить воздуху циркулировать.

Регулярно протирайте поверхности

Ванные комнаты

- Если Вы делите ванную с другими жителями, убедитесь, что после себя Вы тщательно протерли все поверхности, к которым Вы прикасались.
- Если в вашем доме находятся люди в самоизоляции и у них нет возможности использовать отдельную ванную, им следует использовать ванную комнату последними, после чего должна быть произведена тщательная уборка.
- Категория людей легко подверженных, имеет приоритет в пользовании ванной комнатой.

Не делитесь полотенцами, включая кухонные и полотенца для рук

Кухни

- Если Вы пользуетесь общей кухней, желательно составить график пользования.
- Если в доме общего проживания находятся люди на самоизоляции, они должны находиться в лицевой маске, пользоваться кухней после остальных а приготовленную еду относить в свою комнату. Либо воспользоваться помощью соседей по доставке продуктов до дверей.
- Кухню следует тщательно очищать после каждого использования, особенно после использования постольцем, находящимся на самоизоляции.
- Избегайте совместного пользования столовых приборов и посуды. Используйте посудомоечную машину или мойте посуду с



обычной жидкостью для мытья посуды в теплой воде, тщательно высушивая.

Пользуйтесь отдельными удобствами или тщательно чистите в период между пользование.

Помните, оставаясь дома, Вы защищаете жизни других, а так же не перегружаете систему здравоохранения -NHS.





Ваше здоровье





- Пожалуйста, оставайтесь дома, за исключением в необходимости покупки продуктов, получением медицинских услуг и занятия спортом раз в день.
- Это может быть сложно, если пространство в доме или с наружи его ограничено.
- Вы можете поддерживать связь с семьей и знакомыми по телефону, по средствам Skype или в интернете. Вы можете связаться с арендодателем или делать покупки и иметь доступ к разным услугам в интернете. Информация о пользовании интернетом находится по адресу: <http://makingmoneycount.org.uk>
- Физические упражнения могут быть полезны для вашего здоровья. Ищите онлайн занятия или группы, которые предложат вам занятие спортом на дому, если у вас для этого есть место.
- Йога полезна для тела и ума (если возможно освободить место для коврика йоги в вашем доме).
- Важно заботиться о своем психическом и физическом здоровье. Посетите *Keep your head* на : <https://keep-your-head.com/>
- А также : www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/
- Эти веб-сайты дают полезные советы по решению проблем психического здоровья и информацию о дополнительной помощи.





Получение поддержки





Вы можете связаться с центрами Сообщества что бы найти, попросить или предложить помощь в вашем регионе. Контакты центров:





Справочник Cambridgeshire	
Используйте эти справочники для поиска необходимой вам помощи.. Ищите “Мне нужна помощь”	
	www.peterborough.gov.uk/coronavirus
	www.cambridgeshire.gov.uk/coronavirus
	понедельника по пятницу, 0800 до 1800 & Суб 0900 до 1300
	communitycv@cambridgeshire.gov.uk
	0345 045 5219





Cambridge	
	www.cambridge.gov.uk/updates/2020/03/18/coronavirus-changes-to-our-services
	понедельника по пятницу, 09:00 до 17:15
	community.resilience@cambridge.gov.uk
	01223 457000

Восточное Cambridgeshire	
	www.eastcamb.gov.uk/content/coronavirus-community-support
	понедельника по четверг 08:45 до 17:00 & 08:45 до 16:30 По пятницам
	covid19@eastcamb.gov.uk
	01353 665555

Fenland	
	www.fenland.gov.uk/coronavirus
	понедельника по пятницу 09:00 до 16:00 & Суб 09:00 до 12:00
	Covid19@fenland.gov.uk
	01354 654321

Huntingdonshire	
	www.wearehuntingdonshire.org/
	понедельника по четверг 08:45 до 17:00 & 08:45 до 16:30 По пятницам
	Crm_communitydevelopment@huntingdonshire.gov.uk
	01480 388388

Южное Cambridgeshire	
	www.scamb.gov.uk/coronavirus/
	понедельника по пятницу 08:00 до 17:30
	Duty.communities@scamb.gov.uk
	03450 455 218

Peterborough	
	www.peterborough.gov.uk/coronavirus
	понедельника по пятницу 09:00 до 17:00
	covid-19@peterborough.gov.uk
	01733 747474