

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ В ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ ПРИ COVID-19 ДЛЯ СЕМЬИ

Составили ли вы и ваша семья личный план действий в чрезвычайной ситуации на случай, если кто-то из членов вашей семьи заразится COVID-19 и ему потребуется самоизоляция или госпитализация?

Составьте план действий в чрезвычайной ситуации для своей семьи. Вот некоторые обстоятельства, которые следует учитывать:

- Не ждите, начинайте планирование действий в чрезвычайной ситуации сейчас, до того, как вам понадобится помощь.
- Свяжитесь с ближайшими родственниками или близкими друзьями, чтобы составить план ухода за детьми на тот случай, если вы не сможете заботиться о своих детях из-за самоизоляции, или если вы будете тяжело больны и вам понадобится госпитализация.
- Желательно остановить свой выбор на людях, которые не подвержены повышенному риску заражения COVID-19 или тяжёлым заболеваниями. К группе повышенного риска относятся:
 - Пожилые люди
 - Люди любого возраста, у которых есть серьёзные проблемы со здоровьем, такие как заболевания сердца или лёгких, ослабленная иммунная система, ожирение или диабет.
- Решите, будет ли опекун оставаться в вашем доме, или он заберёт ваших детей к себе. Помните, что ваши дети были в тесном контакте с инфицированным человеком, поэтому выбирайте самый безопасный подход к уходу за ними.
- Составьте список специальных инструкций, необходимых для ухода за вашими детьми (принимают ли они лекарства, есть ли у них аллергия, требуют ли они особый распорядок дня)
- Подготовьте для детей сумку, в которой есть всё, что им может понадобиться, если они пойдут к опекуну.
- Составьте список основных телефонных контактов (семейный врач, школа, другие члены семьи и т. д.)
- Есть ли в вашем доме другие люди, например, пожилые родители, которым также потребуется помощь?
- Есть ли у вас домашние животные, которые требуют ухода или временного жилья?
- Поговорите со своей семьёй о мерах, которые вы принимаете.
- Распечатайте копию своего плана на случай, если вам нужно передать её в службу экстренной помощи, врачу и т. д.
- Заполните форму **«Планирование на случай чрезвычайной ситуации при COVID-19 для семьи»** в регионе Йорк по адресу york.ca/COVID19FamilySupport

PUBLIC HEALTH

1-877-464-9675
TTY 1-866-512-6228
york.ca/COVID19



ПРЕДПОЧТЕНИЯ ПРИ ВЫБОРЕ ОПЕКУНА В ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

Если у вас COVID-19, вероятно, у вас был контакт с людьми в вашей семье, включая ваших детей. По возможности, выбирайте опекунов из тех, кто не подвержен повышенному риску заражения COVID-19 или серьёзными заболеваниями. К группе повышенного риска относятся:

- Пожилые люди
- Люди любого возраста, у которых есть серьёзные проблемы со здоровьем, такие как заболевания сердца или лёгких, ослабленная иммунная система, ожирение или диабет.

Если вам придётся выбирать опекунов из людей, которые попадают в эти категории, убедитесь, что они соблюдают правила безопасной самоизоляции.

РЕСУРСЫ И ПОДДЕРЖКА

Во время самоизоляции принимайте меры безопасности для других людей в вашем доме. Практикуйте физическое дистанцирование, когда это возможно, носите маски для лица, часто мойте руки и регулярно дезинфицируйте поверхности, к которым часто прикасаются: дверные ручки, ручки сумок, перила, краны и т.д.

Если вы не уверены, нужно ли вам самоизолироваться или пройти тестирование, обратитесь в отдел публичного здравоохранения Йоркского региона по телефону 1-800-361-5653.

Для получения дополнительной информации см. следующие ресурсы:

- [Совет по самоизоляции при COVID-19](#)
- [Как ухаживать за ребенком, которому необходимо самоизолироваться](#)

Если вам требуется помощь или совет по составлению плана действий в чрезвычайной ситуации для семьи при COVID-19, включая организацию работы с опекуном, или если вам необходимы средства индивидуальной защиты (СИЗ) для лица, осуществляющего уход, свяжитесь с этими организациями:

- Ассоциация и общественная служба Carefirst Seniors по телефону 416-502-2323 или по электронной почте info@carefirstontario.ca
- Информационная линия по COVID-19 общественного центра здравоохранения Вона: 905-226-7332

Позвоните по номеру 911, если у вас есть серьёзные симптомы COVID-19, такие как затруднённое дыхание, сильная одышка, сильная или внезапная боль в груди.