

Коронавирус (COVID-19)

Просим ознакомиться с этой важной информацией, которая поможет вам позаботиться о себе, окружающих и службе NHS.

Это позволит спасти жизни.

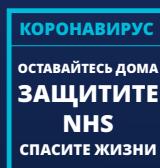
Темы, рассмотренные в этой брошюре:

- Как защитить себя и окружающих
- Дополнительная помощь и рекомендации
- Поддержка
- Полезная контактная информация

Russian version:
Coronavirus (COVID-19)



Healthier
Scotland
Scottish
Government





Как защитить себя и окружающих

Как распространяется коронавирус?

Вирус не распространяется сам по себе – его распространяют люди. Он распространяется посредством мельчайших капелек из легких человека. Он может передаваться другим людям по воздуху или через поверхности.

Как я могу защитить себя и других людей?

К сожалению, любой тесный контакт между людьми подвергает людей риску распространения вируса. Поэтому каждый должен соблюдать указания о социальном дистанцировании и оставаться дома. Вы должны:

- выходить из дома только за продуктами питания, по медицинским причинам или на работу (но только если вы не можете работать из дома)
- в течение дня предпринимать только один вид физических занятий на свежем воздухе, например пробежку, прогулку или поездку на велосипеде в одиночку или с членами семьи, проживающими совместно
- в течение всего времени, когда вы находитесь вне дома, сохранять дистанцию в 2 метра (6 футов) от других людей
- мыть руки сразу по возвращении домой

Вам нельзя встречаться с другими людьми, даже с друзьями и родственниками.

Если у вас возникли симптомы, которые могут указывать на коронавирус, не выходите из дома в течение 7 дней. Если вы живете вместе с человеком, у которого возникли симптомы, не выходите из дома в течение 14 дней, если у вас не проявляются симптомы. Если в течение этих 14 дней у вас начинают проявляться симптомы, вы должны оставаться дома на протяжении 7 дней со дня появления симптомов. Семейная изоляция поможет нам контролировать распространение вируса среди членов семьи, друзей и более широких групп населения и его передачу наиболее уязвимым людям.

С актуальными указаниями можно ознакомиться по адресу **www.nhsinform.scot/coronavirus**. Если у вас нет возможности использовать интернет, вы можете также позвонить по номеру **0800 028 2816** (8:00–22:00).



Дополнительная помощь и рекомендации

Когда следует звонить 111 или 999?

Вы можете позвонить в службу NHS 24 по номеру **111**, если у вас наблюдаются симптомы коронавируса, которые усилились или не ослабли в течение семи дней. В случае угрожающей жизни ситуации позвоните по номеру **999** и сообщите, что у вас возникли симптомы коронавируса.

Если у вас или кого-то из проживающих с вами возникли острые осложнения в состоянии здоровья, вам следует обратиться в поликлинику к вашему GP (семейному врачу) или позвонить по номеру **111** для получения поддержки в нерабочее время. Если необходима неотложная помощь, звоните по номеру **999**.

Что делать, если мне пришло письмо от службы NHS о том, что я подвергаюсь повышенному риску тяжелого заболевания?

Для собственной защиты вам необходимо изолироваться дома в течение 12 недель. Следуйте указаниям по ограждению от контактов (shielding), приведенным в полученном вами письме, и зарегистрируйтесь в службе текстовых сообщений для получения поддержки в течение этого времени.

В вашем муниципалитете имеется специализированная горячая линия для организации доставки продуктов питания и лекарственных препаратов, и он вам также предоставит ссылки на другие службы поддержки. Контактную информацию можно найти по адресу www.gov.scot/covid-shielding-contacts

Я старше 70 лет или нахожусь на 28-й неделе или более позднем сроке беременности или ежегодно получаю вакцину против гриппа по медицинским показаниям.

Если вы относитесь к одной из этих групп, вы подвергаетесь повышенному риску тяжелого заболевания в результате коронавируса, и вам следует строго соблюдать меры социального дистанцирования. Вы можете выходить из дома только за продуктами питания, по медицинским причинам, для физических упражнений или на работу (но только если вы не можете работать из дома).

Если вы пожилого возраста и ищете информацию, рекомендации или друзей, позвоните по бесплатному номеру горячей линии службы Age Scotland **0800 12 44 222** (пн-пт, 9:00–17:00). По ней также могут звонить члены семьи или друзья, если они беспокоятся о пожилom человеке.



Поддержка

Как я могу позаботиться о себе?

Если вы обеспокоены, подавлены или находитесь в отчаянии, вы в этом не одиноки.

Вот несколько простых рекомендаций, которые позволят вам почувствовать себя лучше:

- позвоните другу и поговорите с ним
- займитесь чем-нибудь, что ненадолго отвлечет вас от новостей
- займитесь физическими упражнениями (вы можете выходить из дома один раз в день*, но помните о необходимости постоянно соблюдать дистанцию 2 метра от других людей)
- служба NHS inform предлагает рекомендации и ряд онлайн-ресурсов, которые помогут справиться со стрессом, тревогой или депрессией - адрес службы в интернете **www.nhsinform.scot**

Список организаций, предлагающих дополнительную поддержку, приведен на обороте этой брошюры, а также по адресу

www.readyscotland.org

Как я могу позаботиться о других людях?

Оставаясь дома, вы защищаете себя и службу NHS. Но если вы физически крепки и здоровы, вы можете помочь другим. В качестве волонтера вы можете оказать помощь различными способами, будь то практическая или эмоциональная поддержка. Ознакомиться с наиболее актуальной информацией о безопасном оказании помощи и зарегистрироваться в качестве волонтера можно по адресу **www.readyscotland.org**

*За исключением случаев, если вы получили письмо от NHS Scotland с рекомендацией не выходить из дома или находитесь в самоизоляции из-за симптомов у вас лично или проживающего с вами члена семьи.

Полезная контактная информация



National Assistance Helpline – Национальная горячая линия

Оставаясь дома, люди помогают остановить распространение коронавируса, и некоторые из них нуждаются в дополнительной помощи.

Если вы старше 70 лет или вы по медицинским показаниям получаете вакцину от гриппа, если у вас нет доступа к интернету и нет никого, кто мог бы помочь вам в приобретении необходимых товаров, таких как продукты питания или лекарства, созданная нами горячая линия предназначена именно для вас.

Звоните: 0800 111 4000
(Действует в рабочее время с понедельника по пятницу)

Просим помнить, что эта горячая линия предназначена для помощи людям, которые не могут выйти из дома и не могут получить помощь онлайн.

Здоровье

www.nhsinform.scot/coronavirus

0800 028 2816

(Ежедневно 8:00 – 22:00)

только общая информация

Обратитесь в службу NHS 24 по номеру 111 за консультацией, если симптомы усиливаются или жар продолжается по прошествии 7 дней

Местная поддержка при ограждении от контактов (shielding)
www.gov.scot/covid-shielding-contacts

Чувствуете тревогу или депрессию?

NHS inform:

www.nhsinform.scot/coronavirus-mental-wellbeing

NHS 24:

Звоните 111

Breathing Space:

www.breathingspace.scot

0800 83 85 87

Scottish Association for Mental Health:

0344 800 0550 / info@samh.org.uk

Горячая линия Samaritans Scotland:

116 123 / jo@samaritans.org

Рекомендации для беременных женщин

www.nhsinform.scot/ready-steady-baby или свяжитесь с вашей акушеркой, если вас что-то беспокоит.

Простые указания о коронавирусе

www.scd.org.uk/information-on-coronavirus

Горячая линия: 0141 248 3733

Социальное благополучие и финансовая помощь

Citizens Advice Scotland:
www.cas.org.uk / 0800 028 1456

Испытываете сложности с оплатой счетов за энергию?

Home Energy Scotland:
0808 808 2282

Помощь для потребителей

Advice Direct Scotland:
www.coronavirusedvice.scot
0808 800 9060

Консультации по трудовому законодательству

www.acas.org.uk
Горячая линия: 0300 123 1100
Relay UK: 18001 0300 123 1100

Поддержка для предпринимателей

www.findbusinesssupport.gov.scot/coronavirus-advice
Горячая линия: 0300 303 0660

Волонтерство и помощь местному населению

www.readyscotland.org

Рекомендации для родителей

www.parentclub.scot/coronavirus

Parentline Scotland:
0800 028 2233

The Money Talk Team:
0800 085 7145

Информация для молодежи

www.young.scot/coronavirus

Информация для пожилых людей

www.agescotland.org.uk
0800 12 44 222

Специалисты по уходу за людьми с деменцией

Горячая линия: 0808 808 3000

Autism Advice Line (телефонная служба поддержки при аутизме)

01259 222022

Domestic Abuse Helpline (Горячая линия для жертв домашнего насилия)

www.safer.scot
Горячая линия: 0800 027 1234

Rape Crisis Scotland Helpline (Кризисная горячая линия для жертв сексуального насилия в Шотландии)

www.rapecrisisscotland.org.uk
Горячая линия: 08088 01 03 02



Брошюра в других форматах

Если вам необходима эта брошюра на другом языке или в другом формате, например ее аудиоверсия, посетите веб-сайт www.gov.scot/covid-stay-safe