

Оригинальный текст, опубликованный центральным правительством и использованный для перевода данного документа был найден на  
<https://www.gov.uk/coronavirus>

## **Текущее руководство правительства Великобритании по состоянию на 26 марта 2020 г.**

### **Коронавирус (COVID-19): что вам следует делать**

#### **Оставайтесь дома**

- Выходите из дома только для приобретения еды и лекарства и на работу (в случаях, если вы не можете работать из дома)
- Находитесь на расстоянии 2 м (6 футов) от других людей
- Мойте руки, как только вы пришли домой

Вы можете распространять вирус, даже если у вас нет никаких симптомов.

#### **Всем рекомендуется соблюдать эти основные рекомендации в любом месте.**

1. Наиболее распространенными симптомами коронавируса (COVID-19) являются недавнее начало непрерывного кашля и/или высокой температуры. Если у вас есть эти симптомы, даже умеренные, оставайтесь дома и не выходите из дома в течение 7 дней с момента появления симптомов. Вам не нужно звонить в NHS 111, чтобы самоизолироваться. Если ваши симптомы ухудшаются во время изоляции дома или не улучшаются через 7 дней, свяжитесь с [NHS 111 онлайн](#). Если у вас нет доступа в Интернет, вам следует позвонить в NHS 111. Для получения неотложной медицинской помощи наберите 999.
2. Мойте руки чаще, чем обычно, в течение 20 секунд, используя мыло и горячую воду, особенно после кашля, чихания и высыпания носа, либо после того, как другие люди сделали подобные действия во время вашего нахождения в общественных местах. Используйте дезинфицирующее средство для рук, если это все, к чему у вас есть доступ.
3. Чтобы уменьшить распространение микробов во время кашля или чихания закрывайте ваш рот и нос салфеткой либо рукавом (но не руками), если у вас нет салфетки, и затем сразу же выбрасывайте салфетку в мусорную корзину. Затем помойте руки или обработайте руки дезинфицирующим гелем.
4. Протирайте и дезинфицируйте регулярно соприкасающиеся объекты и поверхности, используя обычные чистящие средства, чтобы снизить риск передачи инфекции другим людям.

В настоящее время и исходя из нашего понимания того, что известно о COVID-19 и других подобных респираторных вирусах, вероятно, что пожилые люди и люди с хроническими заболеваниями могут быть уязвимы к тяжелым формам заболевания. По мере появления дополнительной информации рекомендации могут измениться.