



Фізичне дистанціювання: як уповільнити поширення COVID-19

Всі разом ми можемо уповільнити поширення COVID-19, роблячи свідоме зусилля до витримання фізичної відстані один від одного. Фізичне дистанціювання виявилось одним з найдієвіших засобів зменшення поширення інфекції під час спалаху. Завдяки терпінню та співпраці ми всі можемо зробити свій внесок.

Що означає фізичне дистанціювання

Воно означає внесення змін у свої повсякденні звички для зведення до мінімуму стикання з іншими людьми, зокрема:

- уникаючи людних місць та з'юрмлень
- уникаючи звичайно прийнятих форм привітання, напр., рукостискання
- обмеживши контакт з особами, які мають підвищений ризик захворіти (напр., люди похилого віку, недужі люди)
- тримаючися на відстані у принаймні 2 довжини руки (приблизно 2 метри) від інших людей

Ось як можна здійснювати на практиці фізичне дистанціювання:

- привітатися помахом руки замість рукостискання, поцілунка або обіймів
- якомога довше перебувати вдома, в тому числі, їсти та розважатися вдома
- закупати провізію одного разу на тиждень
- користуватися громадським транспортом поза годинами пік
- проводити робочі наради віртуально
- влаштовувати для дітей віртуальні зустрічі з їхніми друзями для розваги
- підтримувати зв'язок з друзями та ріднею за допомогою технологій зв'язку





Якщо є можливість,

- користуватися послугою доставки страв та харчів додому або робити закупи через Інтернет
- займатися фізичними вправами вдома або надворі
- працювати вдома

Примітка: Деякі люди можуть передавати COVID-19 навіть не маючи симптомів. У ситуаціях, коли фізичну відстань важко витримувати, перешкоду між вашими респіраторними краплинками та людьми навколо вас створить [немедична маска або прикриття для лиця](#) (зроблена з як мінімум двох шарів щільної тканини і так, щоб повністю покривати носа й рота без зазорів і закріплюватися на голові зав'язками або вушними петлями). Така маска може також завадити вам доторкатися до носа або рота, а це ще один шлях, яким вірус може потрапити у ваш організм.

Примітка: Уряд Канади впровадив Декрет про надзвичайну ситуацію згідно з Законом про карантин. За цим декретом, кожна особа, що прибуває до Канади повітряним, морським або наземним шляхом, повинна залишатися вдома протягом 14 днів для обмеження поширення COVID-19. 14-добовий період починається днем прибуття у Канаду.

- Якщо ви подорожували і не маєте симптомів, ви повинні відбути [карантин](#) (самоізоляцію).
- Якщо ви подорожували і маєте симптоми, ви повинні відбути [ізоляцію](#).

Докладніша інформація: Canada.ca/coronavirus 1-833-784-4397