Эффективной мерой в борьбе с распространением COVID-19 является **физическое дистанцирование**
, или как принято говорить «социальное дистанцирование». Термин означает сохранение физического расстояния друг от друга в общественных местах и самоизоляцию.

Почему важно соблюдать физическое дистанцирование?

Коронавирус легко передается с микроскопическими каплями при чихании и кашле. Помимо этого, вирус может передаваться при повседневных контактах: при рукопожатии, использовании общих предметов или касании одних и тех же поверхностей. У некоторых людей наблюдается бессимптомное течение болезни, но при этом они могут передавать вирус другим. Даже когда самочувствие больного улучшается, он все еще может в течение некоторого времени быть носителем вируса.

Как объяснить важность физическогого дистанцирования ребенку?

Объясните, что лучший способ не заразиться самому и не передать вирус — это держаться на безопасном расстоянии от других людей. Микроорганизмы очень малы и не видны невооруженным глазом. При чихании и кашле они могут пролетать по воздуху на расстояние до 2 м. Кроме того, они могут жить на таких поверхностях, как дверные ручки и телефоны. Именно поэтому необходимо соблюдать особую осторожность: оставаться дома и держаться на расстоянии от других людей, регулярно и тщательно мыть руки, а также прикрывать рот при чихании и кашле.

И хотя соблюдать осторожность нужно всегда, мы все надеемся, что уже скоро все вернется в более привычное русло. Врачи и ученые по всему миру стараются узнать больше о том, как передается этот новый вирус, и пытаются разработать лекарства для борьбы с ним.

Если человек заболел, это вовсе не значит, что он или она сделали что-то не так. Любой человек может заразиться COVID-19. Мы просто хотим как можно больше обезопасить

себя и делаем все возможное, чтобы помочь остановить распространение вируса.

Как лучше всего соблюдать физическую дистанцию?

· Следуйте рекомендациям и предписаниям органов власти

· Минимизируйте выходы из дома, насколько это позволяет ситуация. Для прогулок выбирайте время, когда на улице мало людей.

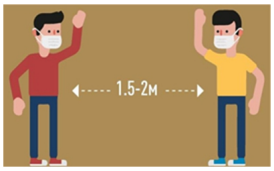
· По возможности работайте из дома и проводите онлайн-встречи

· Если вы находитесь вне дома, не трогайте поверхности, к которым регулярно прикасаются другие люди. Мойте руки сразу по приходу домой. Находясь вне дома, не дотрагивайтесь руками до лица.

· Постарайтесь избегать общественного транспорта, больше ходите пешком. Если есть необходимость и возможность, пользуйтесь велосипедом, автомобилем или любым другим личным транспортом

· Соблюдайте дистанцию при походах в магазин, либо прибегайте к услугам онлайн-шоппинга и сервисов доставки. Предлагайте свою помощь с покупками людям, находящемся в зоне риска

· Избегайте контактов с другими людьми на прогулке, пробежке или при занятиях спортом на открытом воздухе

· Избегайте походов в гости, особенно если есть вероятность контакта с болеющими или пожилыми людьми

В общественных местах носите защитную маску! Берегите себя и своих близких!