

# МЕДИКИ, РАБОТАЮЩИЕ НА ПЕРЕДОВОЙ: КАК НЕ ПРИНЕСТИ ДОМОЙ COVID-19

Рекомендации от группы врачей приёмного отделения и медсестер из области залива Сан-Франциско

## ПОДГОТОВКА: СОЗДАЙТЕ И РАЗМЕЙТЕ ГОРЯЧУЮ ЗОНУ

рядом со входом



Ограничьте при помощи ленты горячую зону (контаминированную область) перед входной дверью, в гараже или внутри дома прямо возле входа. Поместите в эту зону следующее:

- Корзину для одежды и мелких предметов
- Дезинфектант для рук (как минимум 60% спирта)
- Дезинфицирующие салфетки (если их нет, используйте детские салфетки и спирт)
- Вешалку или крючок для верхней одежды

## ШАГ 1: РАЗДЕНЬТЕСЬ И ПРОВЕДИТЕ ДЕЗИНФЕКЦИЮ В ГОРЯЧЕЙ ЗОНЕ

каждый день по возвращении домой



Встаньте в горячей зоне.

Продезинфицируйте руки.

Аккуратно снимите одежду, чтобы не контаминировать окружающее пространство.

Повесьте куртку и сумку на крючок или вешалку, одежду, в которой были в больнице, положите в корзину.

Снимите обувь и оставьте ее в горячей зоне.

Продезинфицируйте телефон, ключи и другие мелкие предметы.

Продезинфицируйте дверную ручку и все, до чего вы дотрагивались пока входили.

## ШАГ 2: ПОСТИРАЙТЕ ВЕЩИ И ПРИМИТЕ ДУШ

как можно скорее



Положите одежду в стиральную машину или в отдельный мешок для белья, выделенный для контаминированной одежды. Постирайте вещи, когда это будет уместно в ваших обстоятельствах.

Помойте руки с мылом и водой в течение 20 секунд.

Примите душ как можно скорее.

Наденьте чистую одежду.

Пожалуйста, адаптируйте эти рекомендации к своим условиям.

\*See [support.apple.com/en-us/HT207123](https://support.apple.com/en-us/HT207123) for additional instructions for phones.

This document was produced by a group of San Francisco-based emergency physicians and designers. The recommendations are based on practices employed by this group of medical peers. With questions or feedback please contact Christian Rose ([christianrosemd@gmail.com](mailto:christianrosemd@gmail.com)) or Nadia Roumani ([nadia@dschool.stanford.edu](mailto:nadia@dschool.stanford.edu)). Designed by Anna Maria Irion & Thomas Both.