

СОЦИАЛЬНОЕ ДИСТАНЦИРОВАНИЕ МОЖЕТ СПАСТИ ВАШУ ЖИЗНЬ И ЧЬЮ-НИБУДЬ ЕЩЕ

10 марта 2020 г. Copyright Nancy R. Gough

Перевод / Translation: Alexander Sobko

Для тех, кто думает, что COVID19 болезнь, вызываемая новым коронавирусом, это не то, о чем стоит волноваться, я хочу поощрить применить социальное дистанцирование. Если (или когда) этот вирус начнет быстро распространяться среди населения Соединенных Штатов, система здравоохранения может быстро и с легкостью быть повержена. Это может иметь последствия, которые не так уж очевидны, и эти последствия далеко не ограничиваются уходом за инфицированными больными. Эти последствия включают следующее:

- Койки в больницах не будут доступны для лечения больных, требующих скорой помощи (новые сердечные пациенты, почечные пациенты, больные с инсультом и так далее);
- Системы вентиляции легких и системы помощи дыхания идут инфицированным и становятся недоступны для новых пациентов с дыхательной недостаточностью, вызванной инфекциями или другими причинами;
- Палаты интенсивной терапии переполнены больными с дыхательной недостаточностью;
- Не хватает кислорода, и больные инфекциями и другими состояниями не будут иметь к нему доступа;
- Операции отменяются или откладываются;
- Приемные отделения и отделения скорой помощи переполнены и вынуждены отказываться от пациентов, которые при обычных условиях получили бы помощь;

- Врачи многих специальностей переведены на помощь больным, страдающим от респираторных симптомов и находящихся на неинвазивной вентиляции.

Если Вы сомневаетесь, пожалуйста, смотрите здесь (врач в Северной Италии) –

<https://threadreaderapp.com/thread/1237142891077697538.html>

Даже если Вы не относитесь к категории высокого риска, рассмотрите возможность того, что Вы будете инфицированы и будете распространять вирус без того, чтобы самому заболеть. Вы можете не отдавать себе отчета в том, что человек рядом с Вами имеет нарушенный иммунитет или относится к группе повышенного риска, или живет с кем-то, к кому это относится.

Мы должны защитить самых уязвимых членов общества, защищая самих себя. Социальное дистанцирование - это решение проблемы пока вакцины недоступны. Вот как защитить людей в наших семьях и сообществах подверженных риску.

Что такое социальное дистанцирование? Говоря простыми словами, это значит ограничить взаимодействия с другими людьми. Это не так строго, как карантин, но это шаг в этом направлении.

Вот шаги которые можно предпринять:

- Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий, когда приветствуете людей, с которыми Вы не живете или теми, кто, да, живет с Вами, но вернулись домой снаружи и еще не помыли руки;
- Избегайте собраний людей, где пространство между людьми меньше 3 футов;

- Избегайте есть в ресторанах, посещение баров, где толпятся люди, посещение религиозных служб, пользование общественным транспортом в часы пик;
- Вообще оставайтесь дома настолько, насколько это практично, и ограничивайте контакты с людьми, когда находитесь не дома, избегайте пространства с большим скоплением народа.

Какие еще действия можно предпринять?

- Если Вы используете общественный транспорт или общие компьютеры, используйте санитарные салфетки и очистите поверхности, до которых Вы дотрагиваетесь;
- Используйте санитарное средство для рук после того, что дотронулись до общих поверхностей или мойте руки тщательно с мылом и водой после того, что дотронулись до общих поверхностей;
- Мойте руки после того, что Вы были вне дома и до того, что Вы дотронетесь до чего-либо у себя дома;
- Часто стирайте полотенца или пользуйтесь одноразовыми бумажными полотенцами;
- Старайтесь не трогать лицо, когда Вы не находитесь дома.

Социальное дистанцирование в действии:

- Используйте телеконференции, когда это возможно;
- Используйте большие комнаты для собраний и сидите на расстоянии больше 3 футов друг от друга, не пожимайте руки;
- Избегайте ненужных путешествий и перемещений;
- Избегайте общения в маленьких помещениях, где люди находятся ближе чем 3 фута;
- Избегайте есть в переполненных столовых или ресторанах, приносите свой ланч на работу.

Замечательный PDF файл, который может быть распечатан в офисе доступен из SHRM:

<https://www.shrm.org/resourcesandtools/tools-and-samples/pages/social-distancing-guidelines.aspx>

Если мы предпримем эти действия сами, нам не нужно будет ждать, пока правительство начнет диктовать закрытия всего. Как говорят эпидемиологи, мы можем “сделать кривую более плоской”. Мы могли бы сохранять скорость появления новых случаев инфекции достаточно медленной, чтобы избежать заболачивания системы здравоохранения.

Цитируйте этот текст –

Cite as:

N. R. Gough, Social distancing can save your life and someone else's.
BioSerendipity (10 March 2020)

<https://www.bioserendipity.com/social-distancing/>