



Folkhälsomyndigheten

## **Управление общественного здравоохранения: правила и общие рекомендации об ответственности каждого за предотвращение заражения covid-19.**

### Личная ответственность

Вы обязаны принимать меры предосторожности, чтобы защитить себя и других от распространения covid-19. Вы должны самостоятельно думать о том, как избежать заражения и распространения инфекции. Вы должны проявлять уважение к другим людям, что особенно важно по отношению к людям из групп риска.

### Основные меры предосторожности

Чтобы избежать распространения covid-19, вы должны

1. оставаться дома при возникновении симптомов covid-19
2. часто и тщательно мыть руки или использовать дезинфицирующее средство для рук
3. оставаться в курсе специальных рекомендаций Управления общественного здравоохранения и регионального специалиста по борьбе с инфекционными заболеваниями.

### Ограничьте новые близкие контакты

Вы должны ограничить новые близкие контакты, общаясь только с теми людьми, с которыми вы обычно встречаетесь, например, с теми, с кем вы живете, или с несколькими друзьями и близкими вне дома.

Если вы встречаете других людей, кроме тех, кто входит в ваш ближний круг общения, соблюдайте следующие правила:

1. Избегайте близкого физического контакта в течение длительного времени, особенно в небольших помещениях

4. По возможности встречайтесь на открытом воздухе

### **Держитесь на расстоянии от других и избегайте многолюдных мест**

Вы должны соблюдать дистанцию с другими людьми. Это особенно важно при длительных контактах, и когда вы находитесь в помещении.

Вам следует избегать таких мест, как магазины, торговые центры и общественный транспорт, если там многолюдно. По возможности делайте покупки в одиночку и не оставайтесь в магазинах дольше, чем необходимо.

### **При возможности работайте из дома**

Если это возможно, следует договориться с работодателем и работать из дома. Вы также должны по возможности скорректировать свое рабочее время, чтобы избежать большого скопления людей в общественном транспорте и на рабочем месте.

Когда вы находитесь на рабочем месте, соблюдайте дистанцию на собраниях, в столовой и раздевалках.

### **Пользуйтесь транспортом так, чтобы свести к минимуму риск заражения**

Вам следует пользоваться транспортом таким образом, чтобы свести к минимуму риск заражения. Это означает, что вы должны по возможности избегать общественного транспорта и тех транспортных средств, на которых нельзя забронировать место. Лучше всего ходить пешком, ездить на велосипеде или собственном автомобиле.

В случае более длительных поездок соблюдайте следующие рекомендации:

1. Избегайте новых знакомств во время поездки и в пункте назначения
2. Убедитесь, что вы сможете самоизолироваться в пункте назначения или безопасно добраться домой с соблюдением правил инфекционного контроля, если у вас появятся симптомы covid-19.

## Использование защитных масок в общественном транспорте лицами, рожденными по 2004 год включительно

По рабочим дням с 7.00 до 9.00 и с 16.00 до 18.00 во время поездок на общественном транспорте, на котором нельзя забронировать место, вам следует использовать защитные маски.

### Проводите спортивные и развлекательные мероприятия таким образом, чтобы свести к минимуму риск заражения

Спорт и досуг важны для здоровья населения. Однако, подобные мероприятия необходимо проводить таким образом, чтобы свести к минимуму риск заражения. Лица, родившиеся в 2004 году или ранее, могут заниматься спортом или другими формами досуга, если они будут:

1. соблюдать дистанцию
2. не делиться оборудованием/снаряжением друг с другом
3. по возможности проводить занятия на открытом воздухе
4. избегать общих раздевалок
5. ездить на мероприятия и домой самостоятельно
6. проводить мероприятия в небольших группах

Эти советы не распространяются на лиц, занимающихся профессиональным спортом, а также на детей и молодежь 2005 года рождения и позже.

### Ответственность всех организаций

Все организации в Швеции должны обеспечить принятие соответствующих мер для предотвращения распространения инфекции covid-19. Особенно важно учитывать людей из групп риска.

### Все организации

Организациям рекомендуются следующие меры по предотвращению распространения covid-19:

1. Разместите информацию для членов, сотрудников и клиентов вашей организации
2. Сделайте разметку расстояний на полу

3. Переставьте мебель и организуйте пространство таким образом, чтобы избежать скопления людей в одном месте
4. Предлагайте цифровые альтернативы
5. Обеспечьте возможность мыть руки с мылом или предлагайте дезинфицирующие средства
6. Решите, какое максимальное количество людей может одновременно находиться в помещении
7. Адаптируйте часы работы

### Работодатели

Все работодатели должны принимать меры, позволяющие сотрудникам соблюдать эти правила и общие рекомендации. Работодателям рекомендуется следующее:

1. По возможности предлагайте сотрудникам работать из дома и обеспечивайте условия для этого
2. Используйте цифровые альтернативы или отложите деловые поездки, конференции и подобные мероприятия
3. Обеспечьте сотрудникам возможность соблюдать дистанцию, среди прочего, на совещаниях, в столовых и раздевалках
4. Обеспечьте сотрудникам возможность регулярно мыть руки с мылом или использовать дезинфицирующие средства

### Курсы для взрослых

Муниципальные образовательные учреждения для взрослых и другие учреждения, предлагающие образование для взрослых, должны, помимо соблюдения рекомендаций для работодателей, по возможности предлагать дистанционное обучение, когда руководитель считает это целесообразным, исходя из потребностей студентов.

Этот совет распространяется только на муниципальные образовательные учреждения для взрослых, на которые распространяется Закон «О школах» (2010:800).

### Общественный транспорт

Чтобы избежать распространения covid-19 в общественном транспорте поставщики услуг общественного транспорта должны:

1. Обеспечить движение транспорта в объеме, необходимом для уменьшения большого скопления людей

2. Ограничить количество пассажиров на одно транспортное средство
3. Информировать пассажиров о том, как они могут снизить риск распространения инфекции

### **Объединения и сообщества**

Чтобы избежать распространения covid-19, объединения, сообщества и прочие формы ассоциаций должны

1. по возможности отложить ежегодные и общие собрания или проводить их в цифровом формате
2. избегать других встреч или проводить их в цифровом формате

### **Спортивные и культурно-досуговые объединения**

Чтобы избежать распространения covid-19, объединения, занимающиеся спортом и культурно-рекреационной деятельностью, должны:

1. по возможности проводить тренировки и другие мероприятия на открытом воздухе
2. свести к минимуму количество людей, посещающих занятия одновременно или иным образом избегать большого скопления людей
3. воздерживаться от организации или участия в лагерной деятельности, матчах, кубках и других соревнованиях, за исключением профессионального спорта и отдельных соревнований или матчей для детей 2005 года рождения и младше.

Врачи-инфекционисты могут предложить Управлению общественного здравоохранения назначить местные общие рекомендации для временного предотвращения местного или регионального распространения covid-19.

Настоящие положения вступают в силу 14 декабря 2020 года и действует до 30 июня 2021 года.



**Folkhälsomyndigheten**

Solna Nobels väg 18, SE-171 82 Solna Östersund Forskarens väg 3, SE-831 40 Östersund.

[www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)