

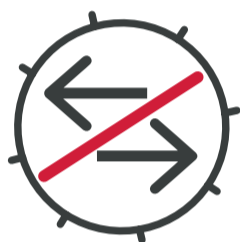
# Передвижение по городу во время вспышки COVID-19



Всемирная организация здравоохранения

Европейское региональное бюро

В городах всего мира сегодня вводится широкий спектр мер для ограничения физических контактов между людьми, чтобы предотвратить и замедлить распространение пандемии COVID-19, однако многим людям все же может быть необходимо передвигаться по городу, чтобы добраться к себе на работу, когда это возможно, удовлетворить важнейшие повседневные потребности или оказать помощь уязвимым людям.



## Никуда не ходите, если у вас высокая температура, кашель или вам трудно дышать.

В этом случае оставайтесь дома и обратитесь за медицинской помощью, как рекомендуют ваши местные органы здравоохранения.



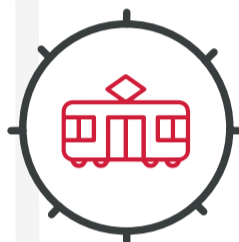
## Когда есть возможность, подумайте, не лучше ли поехать на велосипеде или пойти пешком.

Это позволяет физически дистанцироваться от других людей и в то же время помогает вам удовлетворять минимальную потребность в ежедневной физической нагрузке, которую может быть труднее получить из-за возросшего распространения работы на дому и ограниченного доступа к занятиям спортом и другим видам рекреационных занятий.



## Если вам нужно воспользоваться частным автомобилем, проявляйте заботу о других пассажирах.

- **Соблюдайте правила гигиены дыхания:**
  - Когда вы кашляете или чихаете, прикрывайте рот и нос сгибом локтя или какой-либо тканью. После этого как можно скорее выбросьте использованную ткань, предпочтительно в закрывающийся мусорный бак.



## Если вам приходится пользоваться общественным транспортом (автобусом, трамваем, метро, поездом, паромом, такси):

- По возможности избегайте часов пик.
- **Соблюдайте меры физического дистанцирования:**
  - По мере возможности **держитесь на расстоянии не менее 1 метра от других пассажиров** при покупке билетов, в ожидании посадки в общественный транспорт и при передвижениях на остановках и станциях общественного транспорта (например, при использовании эскалаторов).
- **Соблюдайте правила гигиены дыхания:**
  - Когда вы кашляете или чихаете, **прикрывайте рот и нос сгибом локтя или какой-либо тканью**. После этого как можно скорее выбросьте использованную ткань, предпочтительно в закрывающийся мусорный бак.
- **Старайтесь не прикасаться к поручням и другим поверхностям:**
  - Если при поездке в общественном транспорте вам нужно держаться за поручни, используйте для этого одноразовую бумажную салфетку. Выбросьте использованную салфетку как можно скорее, предпочтительно в закрывающийся мусорный бак.
  - **Не касайтесь руками глаз, носа и рта.**
- **Если местные органы рекомендуют носить маску при использовании общественного транспорта.**
  - Носите маску, если вы кашляете или чихаете.
  - Маски помогают только в том случае, если их используют в сочетании с частым очищением рук жидкостью для протирания рук на спиртовой основе или с мытьем рук водой с мылом.
  - Если вы носите маску, вы должны знать, как пользоваться ею и правильно избавляться от нее (<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>).
- **Надевать резиновые перчатки при поездках в общественном транспорте не нужно, так как это не предотвратит инфицирования вирусом COVID-19.**
  - Вы все равно можете подхватить заражение COVID-19 на резиновые перчатки. А если вы затем коснетесь лица, заражение перейдет с перчатки на лицо и вы будете инфицированы. Вместо этого лучше вымойте руки водой с мылом или используйте жидкость для протирания рук на спиртовой основе.
- **Избегайте поездок в такси вместе с другими людьми.**
  - Если вам нужно воспользоваться такси, избегайте поездок вместе с другими пассажирами, так как в этом случае физическое дистанцирование будет невозможно.
  - Запишите номер такси или его регистрационный номер на номерном знаке и храните запись не менее 14 дней. Это поможет органам здравоохранения отследить контакты, если такие действия потребуются.
  - Соблюдайте правила гигиены дыхания: **Когда вы кашляете или чихаете, прикрывайте рот и нос сгибом локтя или какой-либо тканью**. После этого как можно скорее выбросьте использованную ткань, предпочтительно в закрывающийся мусорный бак.

При выходе из общественного транспорта, такси или частного автомобиля как можно скорее вымойте руки водой с мылом или очистите руки жидкостью для протирания рук на спиртовой основе и в любом случае сделайте это сразу же после того, как прибудете к месту назначения.



Всемирная организация здравоохранения  
Европейское региональное бюро

Всемирная организация здравоохранения  
Европейское региональное бюро  
UN City, Marmorvej 51 • DK-2100 Copenhagen Ø • Дания  
Тел.: +45 45 33 70 00 • Факс: +45 45 33 70 01 • Электронная почта: euwhocontact@who.int  
Сайт: www.euro.who.int