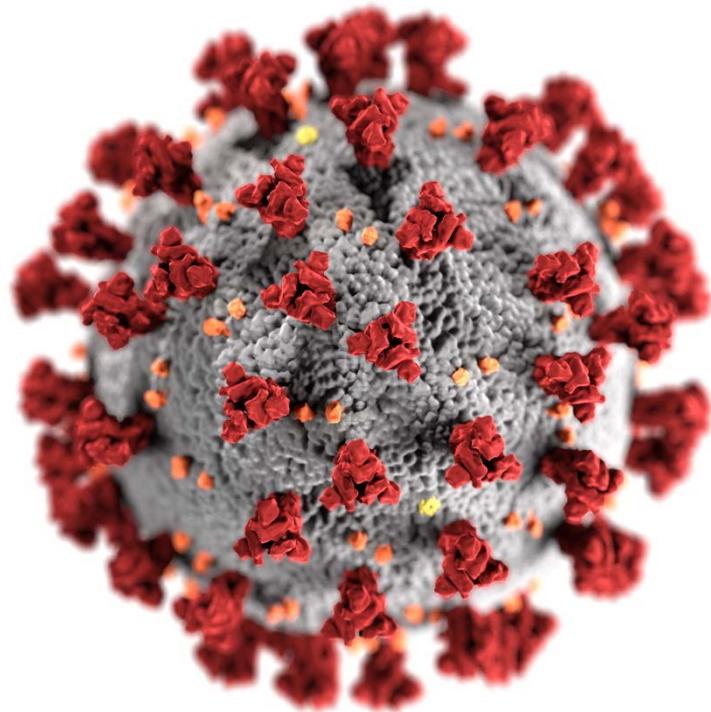


**Коронавирусная болезнь  
2019 (COVID-19):  
рекомендации для  
лидеров мировых  
религиозных общин  
и сообществ**



[cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19)

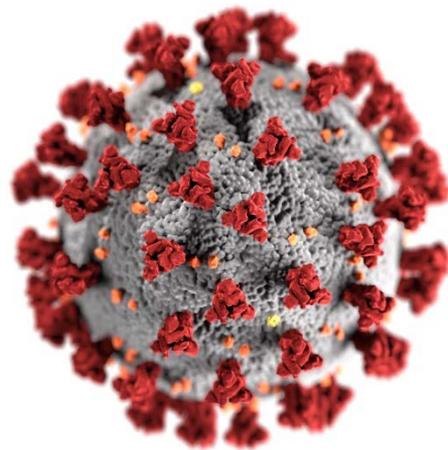
**ШАГ ПЕРВЫЙ:**

**Знать факты, которые помогут  
вам и вашему сообществу  
остаться в безопасности!**



# Что такое COVID-19?

- COVID-19 — это новое заболевание, вызванное ранее не известным (или новым) коронавирусом, который до этого времени у людей не наблюдался.
- Ранее не известный коронавирус — это новый коронавирус, который до настоящего времени не идентифицировался.
- Вирус, вызывающий коронавирусную болезнь 2019 года (COVID-19), отличается от [коронавирусов, которые обычно циркулируют среди людей](#) и вызывают заболевания в легкой форме, такие как простуда.



# COVID-19: Как распространяется вирус



- Считается, что вирус распространяется в основном от человека к человеку.
  - Между людьми, которые находятся в тесном контакте друг с другом (в пределах 2 метров)
  - Воздушно-капельным путем, когда зараженный человек кашляет, чихает или разговаривает
- Эти капли могут попасть в рот или нос людей, которые находятся поблизости, или эти люди могут вдохнуть их, и капли попадут в легкие.
- Некоторые люди, у которых не наблюдается симптомов, могут распространять коронавирусную инфекцию COVID-19.

# Симптомы COVID-19

Симптомы COVID-19 могут включать

- Жар
- Кашель
- Затруднение дыхания
- Озноб
- Боль в мышцах
- Боль в горле
- Недавняя потеря вкуса или обоняния



**До появления симптомов  
может пройти от 2 до 14 дней.**



# Потенциальные осложнения COVID-19

- Симптомы коронавирусной инфекции COVID-19 могут варьироваться от легкой до тяжелой степени.
- Тяжелые случаи коронавирусной инфекции COVID-19 могут привести к осложнениям, таким как пневмония.
- Коронавирусная инфекция COVID-19 может привести к смерти среди людей с тяжелой формой заболевания и осложнениями.



# Люди с высоким риском развития тяжелой формы болезни вследствие COVID-19

Люди всех возрастов с основными заболеваниями, особенно плохо контролируемыми, включая людей, которые имеют:

- хроническую болезнь легких или астму от умеренной до тяжелой степени;
- серьезные болезни сердца;
- ослабленную иммунную систему;
- тяжелое ожирение (индекс массы тела [ИМТ] 40 или выше);
- сахарный диабет;
- хроническую болезнь почек и проходят диализ;
- заболевания печени.



## ШАГ ВТОРОЙ:

Выражать свое мнение, чтобы изменить динамику  
коронавирусной инфекции  
COVID-19, используя онлайнновые, цифровые,  
виртуальные, радиовещательные и другие  
средства массовой информации, чтобы донести до  
конгрегаций и общин важную информацию о  
профилактике.



# Поддерживать социальное дистанцирование, то есть физическое дистанцирование, чтобы помочь предотвратить распространение коронавирусной инфекции COVID-19

- Сохраняйте дистанцию между собой и другими людьми
- Такие меры могут включать:
  - **Меры индивидуальной защиты**
    - Держитесь на расстоянии не менее 2 метров от людей в общественных местах
    - Оставайтесь дома, если вы контактировали с кем-то, кто имеет коронавирусную инфекцию COVID-19
    - Оставайтесь дома, если вы чувствуете недомогание
  - **Меры сообщества**
    - Отложите или отмените собрания
    - Не ходите в школу и дошкольные заведения
    - Рекомендуйте людям по возможности работать на дому



# Делиться сообщениями о том, как предотвратить COVID-19

Поддерживать социальное дистанцирование и обязательно мыть руки; в религиозных общинах для обоснования мер профилактики можно использовать Священное писание

- Часто мойте руки с водой и мылом в течение не менее 20 секунд.
  - Если нет возможности вымыть руки с водой и мылом, вы можете использовать средства для обработки рук на спиртовой основе, содержащие не менее 60 % спирта.
  - Если ни один из вышеуказанных вариантов не доступен, используйте раствор на основе хлора (отбеливатель и вода).
- Не прикасайтесь к глазам, носу и рту невымытыми руками.



# ПРИГОТОВЛЕНИЕ РАСТВОРА ДЛЯ МЫТЬЯ РУК

Не забывайте, что использовать растворы для мытья рук на основе хлора можно только в том случае, если вода с мылом или спиртосодержащие средства для мытья рук недоступны.

## Приготовление раствора для мытья рук из 5% отбеливателя (водного раствора гипохлорита натрия)

Используйте НЕКОНЦЕНТРИРОВАННЫЙ РАСТВОР хлорированной воды для мытья рук. Каждый день готовьте новый НЕКОНЦЕНТРИРОВАННЫЙ раствор хлорированной воды.



1 Ежедневно размешивайте 14 столовых ложек 5% водного раствора гипохлорита натрия в 20 литрах чистой воды. Хорошо перемешайте. Пометьте пластиковое ведро: предназначено только для мытья рук / НЕКОНЦЕНТРИРОВАННЫЙ РАСТВОР 0,05%. Не пейте и не используйте для приготовления пищи.



2 Убедитесь, что ведро закрыто. Используйте НЕКОНЦЕНТРИРОВАННЫЙ РАСТВОР хлорированной воды для мытья рук.

## Изготовление раствора для мытья рук из порошка гипохлорита кальция НТН

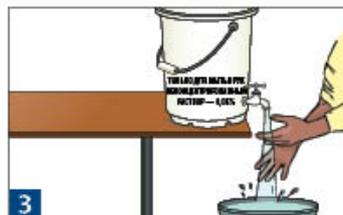
Используйте НЕКОНЦЕНТРИРОВАННЫЙ РАСТВОР хлорированной воды для мытья рук. Каждый день готовьте новый НЕКОНЦЕНТРИРОВАННЫЙ раствор хлорированной воды.



Каждый день растворяйте 1 столовую ложку порошка гипохлорита кальция НТН в 20 литрах воды. Хорошо перемешайте. Пометьте пластиковое ведро: предназначено только для мытья рук / НЕКОНЦЕНТРИРОВАННЫЙ РАСТВОР 0,05%. Не пейте и не используйте для приготовления пищи.



Хорошо перемешайте и подождите 30 минут.



3 Используйте НЕКОНЦЕНТРИРОВАННЫЙ РАСТВОР хлорированной воды для мытья рук.



НЕ пейте хлорированную воду. Хлорированная вода не должна попадать в рот или в глаза.



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

# Вести разъяснительную работу в сообществе о том, как предотвратить COVID-19

Использовать онлайнные, виртуальные, цифровые и другие средства массовой информации, чтобы поддерживать связь и продолжать отправление религиозных обрядов. Эти средства также можно использовать, чтобы научить членов конгрегаций и сообществ поведению, которое помогает предотвратить COVID-19.

- Избегайте близкого контакта с больными людьми.
- Оставайтесь дома, если вы чувствуете недомогание.
- Мойте и дезинфицируйте предметы и поверхности, к которым часто прикасаются.
- Прикрывайте рот и нос салфеткой во время кашля или чихания, а затем выбрасывайте салфетку.
- Носите тканевую маску для лица (двухслойную) в общественных местах, **особенно** в районах с существенным риском контактного заражения.
- Следуйте указаниям правительства о том, как избегать массовых скоплений людей, включая конфессиональные религиозные службы.



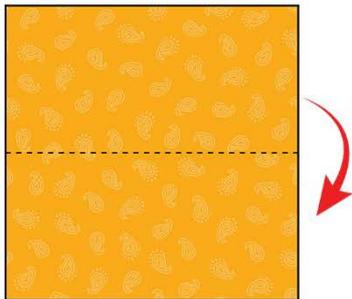
# Знать важные факты о тканевых масках для лица

- CDC рекомендует носить тканевые маски для лица в общественных местах.
- Тканевые маски для лица могут помочь людям, у которых, возможно, есть вирус и которые не знают об этом, избежать его распространения среди других лиц.
- Тканевые маски для лица должны:
  - плотно прилегать к лицу, но быть удобными;
  - крепиться с помощью завязок или заушных петель;
  - состоять из нескольких слоев ткани;
  - обеспечивать дыхание без ограничений;
  - предусматривать возможность стирки и высушивания без повреждений или изменения формы.



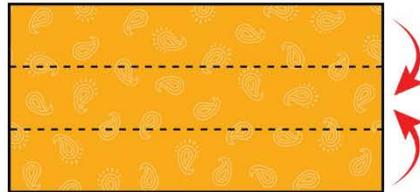
# Как сделать несшитые тканевые маски для лица

1.



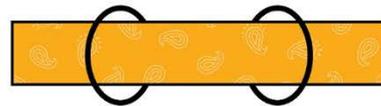
Сложите бандану пополам.

2.



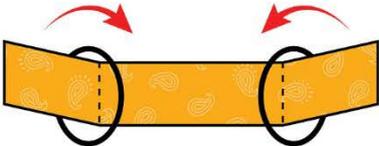
Загните верхнюю часть вниз.  
Загните нижнюю часть вверх.

3.



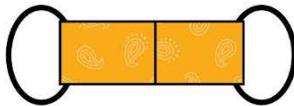
Поместите резиновые ленты  
или резинки для волос  
на расстоянии около 15  
сантиметров.

4.

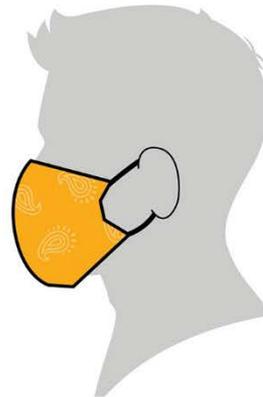


Загните боковые части к  
середине и заправьте.

5.



6.



# Вести разъяснительную работу в сообществе о том, что должны делать люди, если у них есть симптомы COVID-19

- Оставайтесь дома и свяжитесь с поставщиком медицинских услуг, если возможно.
  - Большинство людей выздоравливают дома без медицинской помощи.
- Следите за своими симптомами и звоните поставщику медицинских услуг, если у вас затрудненное дыхание.
- Держитесь на расстоянии от людей и в отдельной комнате, если возможно.
  - Сохраняйте дистанцию и носите тканевую маску для лица, если вам необходимо находиться среди других людей.
- Часто мойте руки.
- Не делитесь личными предметами домашнего обихода.
- Мойте и дезинфицируйте предметы и поверхности, к которым часто прикасаются.
- Пока не существует специального лечения и вакцины, поэтому врачи рекомендуют отдых и прием лекарственных препаратов от повышенной температуры (например, парацетамол).



# Вести разъяснительную работу в сообществе о стрессе и способах его преодоления

Вспышка болезни может привести к стрессу и вызвать сильные эмоции у взрослых и детей.

## Способы справиться со стрессом

- Не следует постоянно смотреть, читать или слушать новости, в том числе в социальных сетях.
- Заботьтесь о своем организме.
- Найдите время, чтобы расслабиться. Попробуйте заниматься деятельностью, которая вам нравится.
- Свяжитесь с другими людьми. Поговорите с людьми, которым вы доверяете, о проблемах и вашем самочувствии.

## Нужна помощь? Знаете кого-либо, кому нужна помощь?

Если вы или кто-либо, о ком вы заботитесь, чувствуете себя переполненными эмоциями, такими как грусть, депрессия или тревожность, или чувствуете, что вы хотите причинить вред себе или другим людям

- Позвоните по телефону доверия, если таковой имеется
- Позвоните близкому другу, лидеру религиозной общины или сообщества и попросите о помощи



# Что вам нужно делать (резюме)



## ШАГ ТРЕТИЙ:

Высказаться, чтобы изменить ситуацию с проявлениями насилия и жестокого обращения с детьми в вашем сообществе!



Рост семейного насилия, о котором сообщалось в г. Ухань, Китай, также происходит в других странах мира. Генеральный секретарь ООН сообщил об «ужасающем глобальном всплеске семейного насилия», связанном с коронавирусной инфекцией COVID-19, отметив, что «для многих женщин и девочек самая большая угроза нависла там, где они должны чувствовать максимальную безопасность. В их собственных домах».

<https://www.un.org/sg/en/content/sg/statement/2020-04-05/secretary-generals-video-message-gender-based-violence-and-covid-19-scroll-down-for-french>



<https://www.sixthtone.com/news/1005253/domestic-violence-cases-surge-during-covid-19-epidemic>

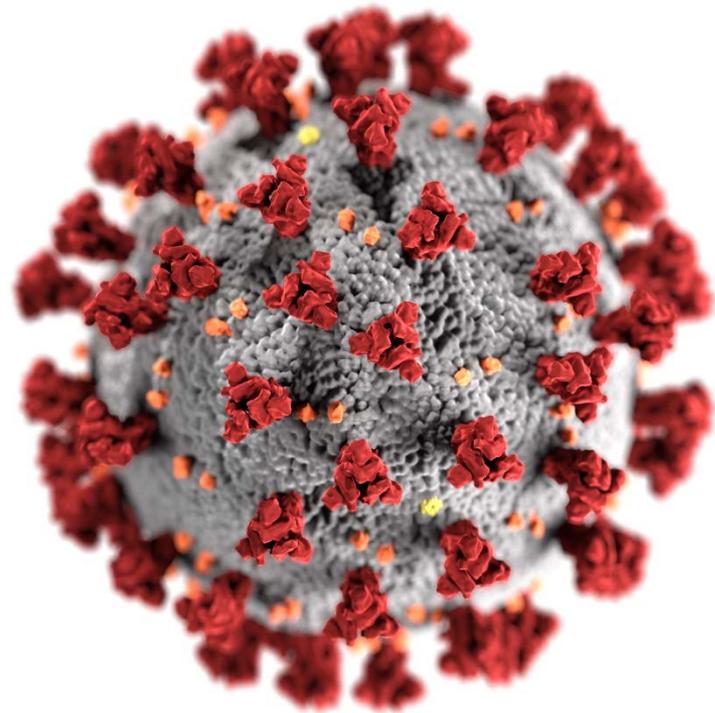
## Лидеры религиозных общин и сообществ могут воспользоваться своим влиянием и доверием, чтобы помочь обеспечить безопасность детей в своих общинах

- Настаивайте на том, чтобы службы по защите детей и противодействию гендерному насилию были определены правительством как «существенно важные» и оставались открытыми во время режима самоизоляции
- Ведите актуальный список (например, контактную информацию, часы работы) всех местных служб по борьбе с гендерным насилием / по защите детей и национальных телефонов доверия, которые функционируют и могут оказывать помощь детям, ставшим жертвами жестокого обращения
- Оставайтесь на связи с семьями и детьми по телефону, WhatsApp и с помощью СМС во время режима самоизоляции, периода действия приказов о социальном дистанцировании и т. д., поскольку изоляция может сделать их более уязвимыми для семейного конфликта
- Если кому-либо понадобится помощь, сразу же направьте их в соответствующие службы



# Спасибо!

Выводы и заключения, приведенные в настоящем отчете, высказаны авторами и не обязательно представляют официальную позицию Центров по контролю и профилактике заболеваний



[cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19)