

MELBOURNE И MITCHELL SHIRE ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА

В городе Melbourne и в Mitchell Shire в данный момент действуют ограничения, согласно которым жителям рекомендуется оставаться дома.

Выходить из дома можно только по 4 причинам.

Покупка пищевых продуктов и других необходимых вам товаров

Получение ухода или предоставление ухода

Физическая активность

Работа и учеба (если у вас нет возможности работать или учиться дома)



И если у вас есть симптомы, пройдите тест

НАША ВЫНУЖДЕННАЯ УДАЛЕННОСТЬ

ДРУГ ОТ ДРУГА ОБЪЕДИНЯЕТ НАС

Информация о всех действующих в данный момент ограничениях
имеется на веб-сайте coronavirus.vic.gov.au/russian

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne



Берегите ваше здоровье и здоровье вашей семьи.

Регулярно мойте руки



1

Намочите руки.



2

Намыльте руки.



3

Продолжайте намыливать всю поверхность ваших рук на протяжении не менее 20 секунд.



4

Промойте руки проточной водой.



5

Тщательно вытирайте руки одноразовым бумажным полотенцем или используйте сушилку для рук.

Остерегайтесь вредных микробов, соблюдайте личную гигиену и будьте здоровы

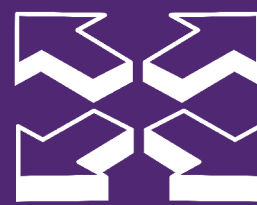
ТРИ МЕРЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ



Если у вас есть
симптомы,
оставайтесь дома.



Регулярно
мойте руки.



Находясь вне
дома, находитесь
на расстоянии не
менее 1,5 метра
от других людей.

НАША ВЫНУЖДЕННАЯ

УДАЛЕННОСТЬ | ДРУГ ОТ ДРУГА

ОБЪЕДИНЯЕТ | НАС

Чтобы узнать, где можно пройти тест,
посетите веб-сайт coronavirus.vic.gov.au/russian

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne





Как носить маску

How to wear a face mask – Russian

There are two types of face masks you can use: cloth masks and surgical masks. Cloth masks are made of washable fabric and can be re-used.

Существует два вида масок, которые вы можете использовать: тканевые маски и хирургические маски. Тканевые маски делаются из ткани, которую можно стирать, и их можно использовать повторно.

Более подробная информация имеется на веб-сайте [DHHS.vic – Маски и другие предметы, закрывающие лицо – с 23.59 со среды 22 июля](https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19>>



Маска предохраняет вас и окружающих, создавая дополнительный физический барьер для коронавируса (COVID-19).

Если у вас нет маски, можно использовать другие предметы, закрывающие лицо, например, шарф или бандану.



Прежде чем надевать маску, помойте руки.



Маска должна закрывать нос и рот и плотно прилегать к коже под подбородком, на переносице и с обеих сторон лица.



Нося маску, не прикасайтесь к ее передней поверхности.

Если вы все-таки прикоснулись к маске, немедленно помойте или продезинфицируйте руки.

Маска не должна висеть на шее.



Прежде чем снять маску, помойте или продезинфицируйте руки.

Осторожно снимите маску, взявшись за заушные петли или развянув завязки. Если в маске две пары завязок, развяжите начала нижнюю завязку, а затем верхнюю.

Если в маске есть фильтры, выньте и выбросьте их.

Сложите маску и сразу же положите ее туда, где у вас лежит белье для стирки, или в моющийся мешок для машинной стирки. Одноразовые хирургические маски нужно выбрасывать с соблюдением мер предосторожности.



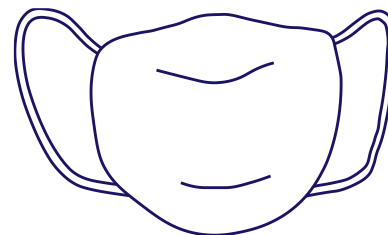
Помойте или продезинфицируйте руки после снятия маски.

Стирайте тканевые предметы, закрывающие лицо, каждый день в горячей воде (60°C) с мылом или моющим средством для стирки белья.

Вашей маской не должен пользоваться никто другой.

Что вам необходимо делать постоянно

- Регулярно мойте руки
- Соблюдайте дистанцию 1,5 метра от окружающих
- Если у вас появились даже легкие симптомы, пройдите тест
- Если вы плохо себя чувствуете, оставайтесь дома.



To receive this document in another format [email Public Health branch](mailto:public.health@dhhs.vic.gov.au) <public.health@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, 24 July 2020.

Available at [DHHS.vic – Coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>



Как обратиться за поддержкой, если вы не чувствуете себя в безопасности, испытываете стресс или тревогу во время пандемии coronavirus (COVID-19)

Если вам кажется, что вы заразились коронавирусной инфекцией coronavirus (COVID-19), позвоните на круглосуточную горячую линию coronavirus (COVID-19) по номеру **1800 675 398**.

Если вам нужен переводчик, позвоните в переводческую службу **TIS National** по номеру **131 450** и попросите соединить вас с любой из перечисленных ниже служб.

В экстренном случае звоните по номеру **000**.

Пакеты помощи при чрезвычайных обстоятельствах

Пакеты помощи при чрезвычайных обстоятельствах предназначены для социально незащищенных граждан, которые находятся в принудительной самоизоляции в связи с coronavirus (COVID-19). Пакеты помощи включают продукты питания первой необходимости и предметы личной гигиены для людей, у которых недостаточно или вообще нет еды и нет родственников или знакомых, которые могли бы поддержать их. Для того, чтобы обратиться за такой помощью, вы не обязательно должны быть жителем Австралии.

Позвоните на горячую линию coronavirus по номеру **1800 675 398**.

Если дома вы не чувствуете себя в безопасности, подготовьте план действий на случай, если вам угрожает опасность

Насилие и сексуальные посягательства в семье всегда недопустимы. Службы помощи при насилии и сексуальных посягательствах в семье могут помочь во время пандемии coronavirus (COVID-19).

Когда это будет безопасно, позвоните сами или попросите кого-нибудь позвонить от вашего имени в службу экстренной помощи [safe steps](#) по номеру **1800 015 188** (работает круглосуточно, 7 дней в неделю) или отправьте сообщение по электронной почте по адресу: safesteps@safesteps.org.au

Обратитесь в службы поддержки с просьбой разработать план действий на случай опасности.

В экстренных ситуациях, если вам придется срочно уйти из дому, возьмите заранее подготовленную сумку с важными документами, например, паспортами, и одеждой. Возможно, вам придется оставить сумку у кого-то из друзей.

Вам разрешается уйти из дома, чтобы обратиться за помощью. Вас не оштрафуют и у вас не будет неприятностей с властями. Если вас остановит полиция, скажите им, что вам было небезопасно оставаться дома.

Вам необходимо поддерживать связь с людьми, которым вы можете доверять. Поговорите с ними о том, что вас волнует и тревожит. Продумайте, какое кодовое слово или сигнал использовать для оповещения друзей и родных. Услышав это слово или сигнал, они будут знать, что вам нужна помощь и смогут позвонить в полицию или службы экстренной помощи.

Повышенный уровень стресса и тревоги

Чувство тревоги и обеспокоенности – это нормальная реакция в такое время. Важно заботиться о своем психическом здоровье и поддерживать нормальный образ жизни, включая полноценное питание, физическую активность и здоровый сон.

Служба **Beyond Blue** предлагает практические советы и информацию на сайте beyondblue.org.au, а также кратковременные консультационные и справочные услуги по телефону и веб-чату по номеру **1300 22 4636**.

Служба поддержки в кризисных ситуациях **Lifeline** предлагает информацию, практические советы и поддержку в кризисных ситуациях по предотвращению самоубийств. Телефон: **13 11 14**.

Чтобы получить эту публикацию в доступном формате, отправьте сообщение по электронной почте в [Emergency Management Communications](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au) <em.comms@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.
© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, April 2020.
ISBN 978-1-76069-381-7 (pdf/online/MS word)

Доступно на [About Coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19>>

How to access support if you feel unsafe, stressed or anxious during coronavirus – Russian



Тестирование на Coronavirus (COVID-19)

Если у вас есть вопросы о Coronavirus (COVID-19), позвоните на круглосуточную горячую линию по Coronavirus по номеру 1800 675 398.

Чтобы узнать, где можно пройти тестирование на Coronavirus, вы можете позвонить по круглосуточной горячей линии по Coronavirus по номеру 1800 675 398 или посетить сайт <https://www.dhhs.vic.gov.au/getting-tested-coronavirus-covid-19>.

Если вам нужен переводчик, то сначала позвоните по номеру 131 450, а затем попросите соединить вас с горячей линией по Coronavirus или попросите, чтобы переводчик зашел на этот сайт для вас.

Другие материалы по этой теме в переводе на различные языки имеются на сайте <https://www.coronavirus.vic.gov.au/translations>.

Тестирование на Coronavirus бесплатно для всех жителей Виктории, включая иностранных студентов, а также тех, кто просит убежища или является зарубежным гостем

Тест на Coronavirus бесплатен для всех. Это включает людей, не имеющих карточки Medicare, таких как гости из-за рубежа, иностранные студенты, рабочие-мигранты и лица, просящие убежища.

Если у вас есть симптомы, вы можете пройти бесплатное тестирование в любом из следующих мест:

- Клиника по обследованиям при острых респираторных заболеваниях для выявления Coronavirus в больнице штата Виктория (Acute Respiratory Assessment Clinic)
- Клиника респираторных обследований центра общественного здравоохранения Community Health Centre Respiratory Assessment Clinic
- Клиника обслуживания в режиме не выходя из машины в торговых центрах
- Региональная проходная клиника.

Кому следует пройти тестирование на Coronavirus?

Вам следует пройти тестирование на Coronavirus, если у вас есть какие-либо из следующих симптомов:

- Высокая температура
- Озноб
- Кашель
- Боль в горле
- Затруднение дыхания
- Насморк
- Потеря чувства обоняния

Даже если у вас слабые симптомы, вам следует пройти тестирование.

Что происходит во время тестирования?

Когда вы будете проходить тестирование, вас попросят предоставить удостоверение личности и контактные данные. Если у вас нет карты Medicare, пожалуйста, предъявите удостоверение личности, например, ваши водительские права, паспорт, транспортную льготную карту или студенческий билет. Клинике, проводящей тестирование, не нужно знать статус вашей визы.

Тест на Coronavirus проводится медсестрой, врачом или другим медицинским работником. Они возьмут мазки с задней стенки глотки и из носа. Тест занимает около минуты.

Нужно ли мне самоизолироваться после тестирования на Coronavirus?

Если у вас есть симптомы, то врач или медицинский работник скажет вам, что вы должны самоизолироваться, пока не получите результаты теста. Это означает, что вы должны идти домой сразу после теста и оставаться дома, пока не узнаете результаты теста.

Ваш врач или клиника, в которой вы проходили тестирование, свяжутся с вами, чтобы сообщить о результате теста на Coronavirus - положительном или отрицательном.

Сколько времени нужно, чтобы получить результаты?

Обычно для получения результатов теста требуется 1 - 3 дня. Если очень много людей будет проходить тестирование, получение результатов может занять до 5 дней.

Если у вас есть вопросы по поводу ваших результатов, обратитесь в клинику или больницу, где вы прошли тестирование.

Если вы прошли тестирование в клинике обслуживания в режиме не выходя из машины в торговом центре и ожидали результатов теста более 5 дней, позвоните на круглосуточную горячую линию по Coronavirus по номеру 1800 675 398. Наша команда поможет вам получить ваши результаты. Клиники обслуживания в режиме не выходя из машины в торговых центрах не могут помочь вам получить результаты теста, поэтому, пожалуйста, не связывайтесь с ними для получения вашего результата.

Вам сообщат о результатах вашего теста, даже если это отрицательный результат. Если ваш результат теста положительный, то сотрудник из Department of Health and Human Services свяжется с вами, чтобы получить больше информации и сказать вам, что делать.

Чтобы получить эту публикацию в доступном формате, напишите запрос по электронной почте в [Emergency Management Communications](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au) <em.comms@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services May 2020.

ISBN/ISSN 978-1-76069-423-4 (online/print)

Available at [Translated resources - coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>



Коронавирус (COVID-19)

Тест проводится быстро, безопасно и легко

Coronavirus (COVID-19) testing is quick, safe and easy – Russian

Ваши личные данные записываются только для проведения теста на коронавирус (COVID-19).

- **Нам** не нужны данные о вашем праве на проживание в помещении или о вашей визе.
- **Тест** проводится только на коронавирус.
- **Мы** просим сообщить только ваше имя, фамилию, дату рождения и номер телефона, чтобы можно было известить вас о результате теста.
- **Нам** нужно увидеть ваше удостоверение личности с фотографией для того, чтобы у нас были верно записаны ваши личные данные.
- **Мы** проводим тест. Медсестра с помощью ватного тампона возьмет у вас пробу слизи из горла и носа.
- **Мы** сообщим вам о результате в максимально короткие сроки.
- **Если** у вас коронавирус, вам необходимо оставаться дома, и мы окажем вам необходимую поддержку.
- **Если** у вас коронавирус, мы, в случае необходимости, поможем вам с продуктами, товарами первой необходимости и деньгами.



Пожалуйста, пройдите тест и помогите обеспечить вашу собственную безопасность, а также безопасность вашей семьи и общества в целом.

Более подробная информация [DHHS.vic – Coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)
<<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>

Горячая линия по вопросам коронавируса 1800 675 398 (круглосуточно). Наберите 0, чтобы воспользоваться помощью переводчика.

Звоните по номеру Три Нуля (000) только в экстренных случаях

Чтобы получить этот документ в другом формате, позвоните по номеру 1300 651 160 с помощью National Relay Service 13 36 77 (при необходимости) или [напишите по электронной почте в Emergency Management Communications](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au) <em.comms@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne © State of Victoria, 17 July 2020.



Health
and Human
Services



Как сделать маску из ткани

Design and preparation of cloth mask - Russian

Для того, чтобы сделать эту маску из ткани, вам потребуются:

Деталь	Количество и размеры	Вид материала	Примеры материалов, которые можно использовать
Внешняя	1 штука, 25 см x 25 см	Водонепроницаемая ткань (полиэстер/полипропилен)	<ul style="list-style-type: none">• Одежда• Экологичные сумки для покупок многократного использования• Одежда для занятий спортом (быстросохнущая)
Средняя	1 штука, 25 см x 25 см	Смешанные ткани (смесь хлопка и полиэстера/полипропилен)	<ul style="list-style-type: none">• Еще один слой:• одежда или• экологичные сумки для покупок многократного использования
Внутренняя	1 штука, 25 см x 25 см	Влагопоглощающая ткань (хлопок)	<ul style="list-style-type: none">• Одежда
Заушные крепления	2 штуки, 20 см каждая	Эластичная резинка, тесемка или полоски ткани	<ul style="list-style-type: none">• Футболка• Шнурки

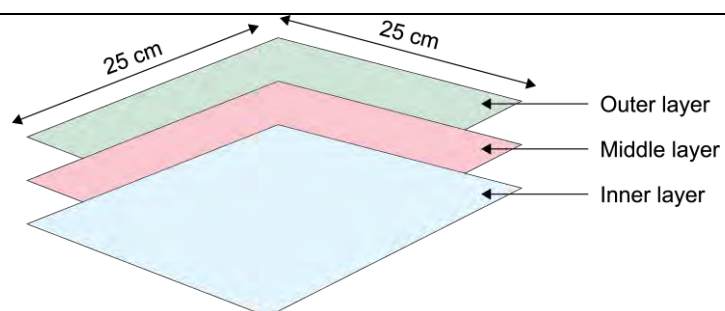
ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ: Проверьте, чтобы на всех материалах не было повреждений, чтобы они не были слишком изношенными, и чтобы в них не было дыр.

Проверьте вид материала по этикеткам изделий. Размеры материалов даны приблизительно и рассчитаны на взрослого человека среднего размера.

Последовательность

A. Вырежьте три квадрата размером 25 см x 25 см из каждого вида ткани.

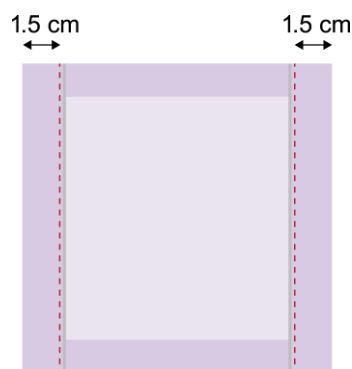
Они будут использованы для внешнего, среднего и внутреннего слоев.



-
- В.** Подогните 1 см материала для образования верхней и нижней кромки и прошейте (см. красные пунктирные линии).

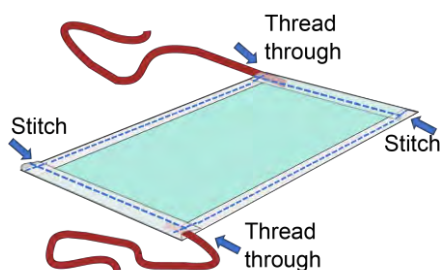


-
- С.** Подогните 1,5 см материала для образования боковых кромок и прошейте (см. красные пунктирные линии).

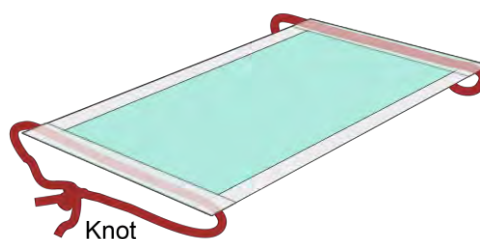


-
- Д.** Пропустите эластичную резинку, тесемку или полоски ткани длиной 20 см через более широкие кромки с каждой стороны.

Для пропускания используйте булавку или большую иголку.

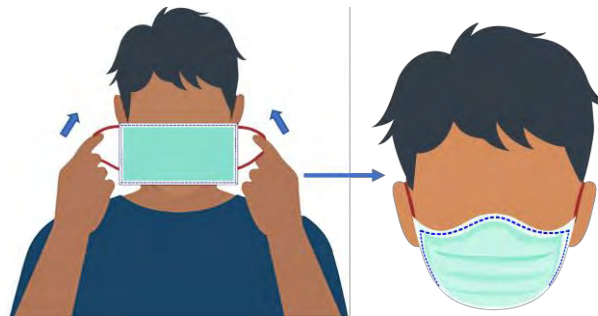


-
- Е.** Прочно свяжите или сшейте концы.

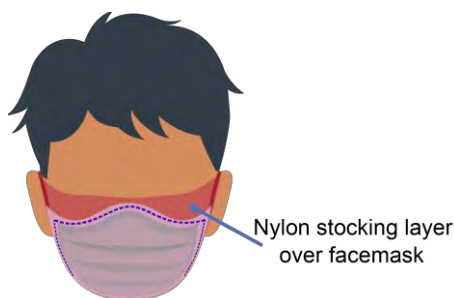


**F. Правильно носите маску.
Она должна плотно прилегать к лицу.**

Во время ношения маски не прикасайтесь к наружному слою.



G. Если вы хотите, чтобы маска лучше прилегала к лицу, вы можете дополнительно приложить к маске нейлоновый чулок и завязать его концы позади головы.



To find out more information about corona virus and how to stay safe visit
[DHHS.vic – coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>

If you need an interpreter, call TIS National on 131 450

For information in other languages, scan the QR code or visit

[DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>

For any questions

Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 hours)

Please keep Triple Zero (000) for emergencies only



To receive this document in another format [email Public Health branch](mailto:public.health@dhhs.vic.gov.au)
<public.health@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne. © State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, 11 July 2020.