Наша Газета
nashagazeta.ch
Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Covid-19: праздники во время пандемии | Covid-19: astuces pour les fêtes de fin d’année

Автор: Заррина Салимова, Берн , 01.12.2020.

Где бы найти такой широкий стол, чтобы рассадить гостей на безопасном расстоянии? Фото: Fezbot2000, Unsplash

Коронавирус перевернул нашу жизнь. Мы проводим больше времени дома. Мы не общаемся с другими людьми так же часто, как раньше. И предстоящий праздничный сезон тоже будет другим. Федеральное управление здравоохранения (OFSP/BAG) дало несколько советов о том, как справиться с этой ситуацией.

|

Le coronavirus a chamboulé notre quotidien. Nous passons plus de temps à la maison. Nous ne vivons plus les contacts sociaux comme avant, et même la période des Fêtes ne sera pas comme d’habitude. L’Office fédéral de la santé publique (OFSP) a donné quelques astuces pour faire face à la situation.

Covid-19: astuces pour les fêtes de fin d’année

«Мы не должны отказываться от праздников с семьей и друзьями», - с этой фразы начинается длинный список рекомендаций, подготовленных экспертами швейцарского Минздрава накануне Рождества и Нового года. Что ж, праздновать нам не запрещают – и на том спасибо. А если серьезно, то как организовать семейный обед или встречу с друзьями таким образом, чтобы никто из близких и родных не пострадал? Прежде всего, OFSP/BAG напоминает, что инфицированные Sars-Cov-2 люди могут быть заразными еще за два дня до появления симптомов, поэтому нужно постараться приложить все усилия, чтобы свести риск заражения к минимуму.

Как безопасно выбирать подарки?

Неизвестно, насколько легко можно подхватить инфекцию, выбирая подарки в переполненном магазине или на рождественской ярмарке, но предосторожность еще никому не помешала, поэтому, отправляясь за покупками, следуйте простым правилам: дезинфицируйте руки при входе и на выходе; соблюдайте дистанцию, даже если все вокруг носят маски; покупайте подарки заранее, чтобы избежать скопления людей в магазинах; по возможности заходите в магазин, когда там не очень многолюдно. Наконец, отдавайте предпочтение бесконтактным видам оплаты. Вирус может присутствовать на денежных купюрах или платежных терминалах – чем меньше объектов вы касаетесь, тем ниже риск соприкосновения рук с вирусом.

Подготовка к праздникам

За две недели до встречи с семьей или друзьями постарайтесь сократить количество контактов до минимума, чтобы снизить риск распространения вируса в праздничные дни. Придумайте с гостями свои правила, например, разработайте собственное бесконтактное приветствие. Для ужина выбирайте просторные помещения, а если это возможно, то постарайтесь организовать праздник (или хотя бы аперитив) на открытом воздухе. Добавим, что Минздрав не был бы Минздравом, если в очередной раз не порекомендовал установить приложение SwissCovid, которое предупреждает пользователя о риске заражения после контакта с заболевшим.

За столом

Продумайте рассадку приглашенных. Новая «коронавирусная» этика предполагает, что люди, живущие под одной крышей, должны сидеть рядом друг с другом, так как это автоматически снижает риск заражения. Эксперты рекомендуют избегать того, чтобы все гости прикасались к одним и тем же предметам, например, салатницам, соусникам, бутылкам и приправам, поэтому нужно поставить на стол несколько подобных наборов. Кроме того, закуски (оливки, орешки, чипсы, сыр) лучше подавать не в одной тарелке, а разложить их по разным, например, по одной тарелке на семью. Основные блюда и гарнир стоит также подавать порционно: если каждый будет накладывать себе еду сам из общей посуды, то это повысит риск передачи

инфекции. Помещение должно регулярно проветриваться – в течение 5-10 минут каждый час или каждые два часа. Лучше всего назначить ответственным за проветривание комнаты одного человека. Поставьте на стол бутылку дезинфицирующего средства, чтобы она всегда была под рукой.

Как себя вести?

Держитесь рядом с людьми, которые уже входят в круг ваших близких контактов, т.е. партнер, супруг, дети или соседи по квартире. Общаясь с незнакомыми людьми или с теми, кого вы видите редко, сохраняйте безопасную дистанцию в полтора метра (а если это невозможно, то носите маску) и избегайте приветственных объятий и поцелуев. Помните, что пение и игра на духовых инструментах могут увеличить риск заражения. Если в вашей семье есть люди, которые входят в группу риска, то подумайте о том, как вы можете их защитить. Идеальная комбинация: дистанция, маска и регулярное мытье рук с мылом. Оставайтесь дома, если вы себя неважно чувствуете или если у вас есть симптомы заболевания.

После праздников

Встречайтесь как можно с меньшим количеством людей в дни после семейных и дружеских застолий. Если вы заразились во время обеда, то очень важно не распространять вирус среди других людей. Не забудьте провести уборку всех поверхностей (дверные ручки, смесители, выключатели и пр.), если вечеринка проходила у вас дома.

Что делать, если вас все чаще посещает мысль не отмечать праздники в этом году? Психологи считают, что ничего криминального в таком желании нет, и рекомендуют обсудить эту идею с семьей и друзьями. Отменить традиционный рождественский ужин или отказаться от приглашения – это абсолютно нормально, и близкие вас, безусловно, поймут и поддержат.

От редакции: все наши материалы о Covid-19 вы найдете в специальном досье.

CoVid-19
вакцина от коронавируса; Covid-19

Source URL: *https://nashagazeta.ch/news/sante/covid-19-prazdniki-vo-vremya-pandemii*