



Australian Government
Department of Health

Ослабление ограничений, связанных с коронавирусом (COVID-19)

Австралия очень успешно «выровняла кривую». Число новых случаев COVID-19 в день в Австралии очень мало. Теперь мы можем начать предпринимать осторожные шаги по ослаблению некоторых ограничений, которые помогли нам подавить распространение этого вируса.

Всегда отмечались различия в том, как COVID-19 распространялся в разных частях страны. Новый трехэтапный план прокладывает путь для ослабления ограничений. В соответствии с этим планом и с учетом местных обстоятельств штаты и территории смогут предпринять шаги по ослаблению ограничений поэтапно и в различном темпе в соответствии с состоянием общественного здравоохранения и местными условиями.

Трехэтапный план

Трехэтапный план основан на экспертных рекомендациях главного Австралийского комитета по охране здоровья о разработке способов работы и жизни в режиме COVIDSafe.

Шаги первого этапа будут осторожными. Важно не продвигаться слишком быстро и не потерять завоеванные позиции. Эти первые шаги обеспечат возможности для общения с семьей и друзьями лицом к лицу.

Второй этап будет основан на достижениях первого с увеличением числа людей, которые могут собираться в одном месте, и открытием новых предприятий. Во время третьего этапа начнут применяться долгосрочные модели образа жизни и работы, которые позволят оставаться в состоянии COVIDSafe. Это будет нашей «новой нормой», пока вирус остается угрозой.

Каждый наш шаг должен поддерживаться твердым обязательством каждого из нас практиковать физическое дистанцирование, соблюдать правила гигиены, а также оставаться дома, когда мы нездоровы. Это поможет сохранить наши семьи, друзей и сообщества в состоянии COVIDSafe.

Физическое дистанцирование

Нам нужно оставаться на расстоянии не менее 1,5 метров от других, по возможности всегда и везде. Если торговые центры или общественные места переполнены, из-за чего вам трудно держаться на расстоянии, не заходите в такие места. Вернитесь обратно, когда там будет меньше людей.

Хорошая гигиена

Хорошая гигиена помогает остановить распространение коронавируса. Регулярно мойте руки с мылом и водой, не касайтесь лица, и не забывайте кашлять и чихать в сгиб локтя вместо руки.

Оставайтесь дома, если вы плохо себя чувствуете и пройдите тестирование

Более чем когда-либо важно оставаться дома, если у вас есть симптомы простуды или гриппа. Если у вас жар, кашель, боль в горле, затруднение дыхания, пройдите тест на коронавирус.

Скачайте приложение COVIDSafe

Если вы еще этого не сделали, загрузите приложение COVIDSafe. Приложение помогает должностным лицам общественного здравоохранения, ускоряя процесс уведомления людей, которые были в контакте с инфицированным коронавирусом.

COVIDSafe Австралия

Наш успех зависит от того, сделаем ли мы такое поведение частью нашей повседневной жизни. Всякий раз, когда вы выходите из дома, думайте о том, как сохранить в безопасности себя, семью, друзей и коллег. Делайте осознанный выбор относительно того, что вы делаете, и когда вы это делаете.

Будьте в курсе последней информации и ограничений в вашем регионе. Посетите сайт [Australia.gov.au](https://australia.gov.au), где вы найдете последние рекомендации и ссылки на каждый штат и территорию. Вы также можете позвонить в Национальную телефонную линию поддержки по вопросам коронавируса по номеру 1800 020 080 или в службу письменного и устного перевода по номеру 131 450.