

# COVID-19

SOCIÉTÉ D'HABITATION DU QUÉBEC

## ВЫ ПЕРЕЕЗЖАЕТЕ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ?



### COVID-19: правила безопасности для защиты здоровья при переезде



Каждый год сотни тысяч жителей Квебека переезжают в новое жилье, часто прибегая к помощи друзей и родственников.

Если вы оказались в такой ситуации в этом году, примите все необходимые меры для защиты себя и окружающих от вируса COVID-19.

Перед тем как принять решение о переезде, ознакомьтесь с рекомендациями правительства по ограничению распространения вируса:

- Если переезд можно отложить, лучше продлить аренду на текущем месте.
- Если переезд абсолютно необходим, воспользуйтесь услугами аккредитованной компании по перевозкам, которая примет необходимые меры безопасности, рекомендованные правительством.
- Если вы вынуждены делать все самостоятельно, как можно меньше обращайтесь за помощью к родственникам и друзьям или даже постарайтесь полностью

обойтись своими силами. И самое главное, соблюдайте правила безопасности для защиты здоровья, а именно:



- **не трогайте лицо руками;**



- **регулярно мойте руки в течение 20 секунд;**



- **кашляйте и чихайте в сгиб локтя;**



- **держите дистанцию 2 метра от других людей.**



## Перед переездом

- Спросите арендодателя о состоянии здоровья предыдущих жильцов в последнее время. Если у кого-то из жильцов вашего будущего дома есть или были симптомы COVID-19, обратитесь в службу Info-Santé 811 за рекомендациями.
- При найме компании по перевозкам или аренде грузового автомобиля узнайте у компании, был ли автомобиль продезинфицирован спиртосодержащим средством.
- Запаситесь достаточным количеством моющих средств.
- Спланируйте последовательность действий, чтобы обеспечить постоянное соблюдение «социальной дистанции» при переезде.
- Небольшие вещи оставляйте у входа, чтобы уменьшить количество проходов по комнатам.
- Очищайте и дезинфицируйте спиртосодержащим раствором поверхности, которых вы часто касаетесь (например, мебель, бытовую технику, дверные ручки).
- Постарайтесь упаковать как можно больше коробок до переезда; собирая вещи, соблюдайте меры безопасности для защиты здоровья.
- Согласуйте время заселения с предыдущими жильцами или с арендодателем, чтобы в день переезда не встретиться случайно с другими людьми.



## Во время переезда

- Если у вас есть симптомы COVID-19 в день переезда, отложите переезд на время, чтобы принять меры, рекомендованные министерством здравоохранения.
- Не принимайте помощь от людей с симптомами COVID-19.
- Перед началом переезда напомните всем его участникам о важности соблюдения правил гигиены, рекомендованных властями, и назначьте одного человека главным за контроль гигиены.
- Постарайтесь, чтобы в одном помещении не находилось слишком много людей одновременно.
- Соблюдайте дистанцию 2 метра от любого человека – рабочих, друзей или родственников – внутри помещения, а также на лестничных площадках, в коридорах и лифтах (максимум два человека).
- Для переноски большой техники пользуйтесь стропами как общепринятым методом безопасной переноски грузов и для соблюдения дистанции.
- Носите перчатки и соблюдайте следующие правила:
  - садясь в автомобиль, снимите перчатки и положите их в пакет или закрывающуюся емкость;
  - каждый раз, когда вы снимаете перчатки, мойте руки водой с мылом или обрабатывайте их спиртосодержащим раствором;
  - выходя из автомобиля, при необходимости наденьте перчатки снова.
- Присмотр за домашними животными поручите одному человеку за пределами помещения.
- Выходя из старого жилья в последний раз, вымойте пустые комнаты и продезинфицируйте дверные ручки спиртосодержащим раствором для будущих жильцов.
- По возможности выбирайте электронные способы доставки счетов и квитанций, чтобы не брать в руки бумажные документы.

## После переезда... обустройство



- Вымойте и продезинфицируйте комнаты спиртосодержащим раствором, обращая особое внимание на поверхности, которых часто касаются, – мебель, бытовую технику, дверные ручки и т. д.
- Перед тем как выносить пустые коробки, выждите не менее 24 часов.
- Не вытряхивайте грязную одежду; постирайте все вещи (постельное белье, полотенца и одежду) в горячей воде, используя обычное средство для стирки.
- Особенно тщательно продезинфицируйте ванную комнату (стены, умывальник, ванну).



## Дополнительная информация:

- [Правительственный веб-сайт о коронавирусе](#)
- [Веб-сайт Национального института общественного здравоохранения](#)
- [Перечень лицензированных компаний и организаций](#)
- Информация для [рабочих о правилах безопасности при переезде](#) (только на французском)
- Рекомендации по [выбору компании по перевозкам](#)
- Рекомендации [по безопасному переезду](#) (только на французском)
- [Временные рекомендации для компаний по перевозкам](#) (только на французском)

