

# Руководство по коронавирусу

Chen Shen и Yaneer Bar-Yam  
Институт Сложных Систем New England  
11 Марта, 2020

## I. ВСЕМ

- Понять, что это не нормально. Нормальное поведение должно быть направлено к выживанию, защите и продолжению жизни.
- В 80% случаев болезнь протекает мягко, 20% – сложные случаи, требующие госпитализации, 10% – в реанимации и в 2-4% – смерть. Даже мягкое течение болезни заразно и может повлечь за собой осложнения для других, путем распространения инфекции. Все ответственны за защиту семьи, друзей, и общества от большего вреда.
- Сведите до минимума контакт, продолжайте действия крайней необходимости, если это возможно, максимизируйте помощь другим.
- Идеальное реагирование может быть не возможным, но каждое действие которое уменьшает подверженность инфекции уменьшает и ваш риск и риск вспышки заболеваний, и с течением времени, путем содействия могут быть сделаны улучшения.

## II. САМОИЗОЛЯЦИЯ

- Держитесь на расстоянии 2 метров от других, не трогайте небезопасные поверхности общего пользования.
- Оказывайте помощь локально (по месту) без физического контакта, используйте возможности онлайн-общения.
- Используйте мыло, дезинфекторы, перчатки или пластиковые пакеты.
- Будьте информированны о типичных симптомах, местных инструкциях по тестированию/лечению, будьте способны срочно действовать, при появлении симптомов.
- Введите регулярную проверку с надежным другом или родственником (есть случаи крайне быстрого развития симптомов).

## III. СЕМЬЯ/ДРУЗЬЯ

- Разделяйте Безопасные Пространства с семьей/друзьями, которые согласны изолироваться от других.

- Координируйте взаимопомощь с другими населяющими Безопасные Пространства
- Люди с симптомами или подтвержденным заражением должны быть изолированы отдельно от семьи и друзей.

## IV. СООБЩЕСТВО

- Определите Зоны, и если возможно, укрепите границы, позволяя только передвижение крайней необходимости.
- Организуйте бесконтактную доставку всего необходимого.
- Утвердите список безопасных людей. Проверьте всех членов группы на симптомы, протестируйте и изолируйте.
- Предоставьте бесконтактную помощь для изолированных.

## V. БИЗНЕС/ОРГАНИЗАЦИИ

- Расширьте возможность удаленной работы из дома чтобы позволить самоизоляцию и продвигать стимулировать создание Безопасных Пространств.
- Поддерживайте функции крайней необходимости и уменьшайте влияние на все функции используя Безопасные Пространства для работы.

## VI. ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

- Разделите учреждение чтобы ограничить распространение заражения. Установите отдельные временные помещения для различных уровней ухода.

## VII. СООБЩЕСТВО/ПРАВИТЕЛЬСТВО/БИЗНЕС

- Организуйте быструю диагностику (тестирование) для определения здоровых людей и людей для которых требуется изоляция.
- Изолируйте сообщества с возможностью активного распространения, предоставьте помощь с услугами крайней необходимости.