

ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСА ПОСЛЕ СНЯТИЯ ОГРАНИЧЕНИЙ

Allianz собрал полезные советы о мерах профилактики коронавируса, актуальных даже после снятия ограничений и возвращения к работе.



Как бы странно это ни звучало, но коронавирус научил человечество действительно многому — ценить живое общение, свободу передвижений по городу и миру. А главное — продемонстрировал важность мер гигиены, большинство из которых до пандемии носили для многих из нас достаточно абстрактный характер.

Сегодня, когда режим самоизоляции наконец закончился, люди вышли на улицу, стали гулять в парках, спускаться в метро и много общаться, чтобы восполнить все те дни, которые провели дома. Однако терять бдительность пока все же не стоит. По мнению некоторых ученых и вирусологов, жить в условиях коронавирусной инфекции придется еще достаточно долго.

Чтобы помочь людям адаптироваться, рестораны используют самые разные инструменты. Так, один из ресторанов американского городка Литтл-Вашингтон [решил эту задачу весьма необычно](#) — он не стал раздвигать столики, а рассадил за них манекены в стиле 40-х годов XX века.



ПОСЕЩАЕМ МЕСТА С НАИМЕНЬШЕЙ ПЛОТНОСТЬЮ ЛЮДЕЙ

О том, как важно соблюдать дистанцию, теперь знают не только автомобилисты, но и все остальные. Даже если у человека нет видимых симптомов заболевания, вероятность заразиться от него при тесном контакте может быть очень высока. При этом не стоит забывать, что, помимо коронавируса, болезней, передающихся воздушно-капельным путем, очень много.

Интересно: чтобы обеспечить социальную дистанцию, серьезные меры принимают государства всего мира. По мнению врачей, ее несоблюдение является чуть ли не основной причиной заражения COVID-19.

Разработчики программного обеспечения обратили внимание на этот запрос и активно начали предлагать заказчикам свои наработки. К примеру, калифорнийский стартап *Landing AI* один из первых разработал инструмент для мониторинга социального дистанцирования. [Вот как он работает.](#)

Очень скоро, когда будут окончательно сняты ограничения, люди вернуться в кафе, рестораны и бары — в места, где очень сложно дистанцироваться друг от друга. Это не означает, что перед тем, как расположиться в одном из них, нужно тщательно выверять расстояния между столиками. Однако пока коронавирус полностью не побежден, желательно все же останавливаться на заведениях, соблюдающих требования в части социального дистанцирования.

НОВЫЕ ОФИСЫ

Те, кто уже заскучал на «удаленке» и считают дни до того момента, когда смогут вновь выйти в офис, должны быть морально готовы к работе в новых условиях. Меры в части социального дистанцирования могут коснуться зон отдыха, корпоративных праздников, а также средств защиты, в которых придется работать, пока эпидемия окончательно не пойдет на спад.

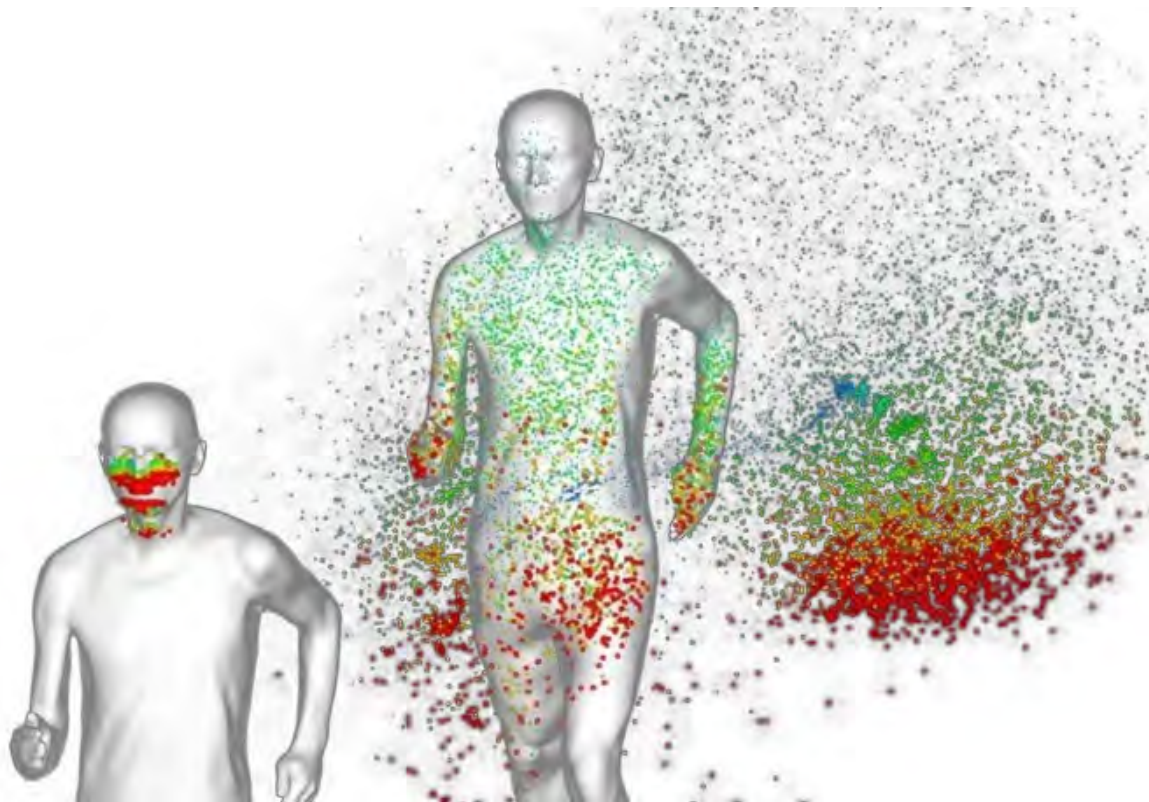
Чтобы не допустить распространения вируса, некоторые компании готовы идти даже на самые крайние меры. К примеру, американская компания *Cushman & Wakefield* [предложила](#) проект под названием «офис двух метров». В таком офисе сотрудники обязаны придерживаться социальной дистанции, а ее соблюдение контролирует сеть специальных датчиков.

СОБЛЮДАЕМ МЕРЫ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Месяцы самоизоляции не могли пройти без последствий для физической формы. Конечно, кто-то старался заниматься дома, использовал видео-уроки, но всё же такая практика едва ли может заменить пробежки на свежем воздухе или тренинг в тренажерном зале.

С недавнего времени занятия физкультурой на улице разрешены в Москве и регионах России. Жители Европы также все больше выходят на улицы, чтобы размять мышцы.





Группа зарубежных исследователей [выяснила](#), как нужно заниматься спортом во время пандемии. Так, авторы исследования утверждают, что минимальная дистанция между спортсменами должна составлять не менее 20 метров.

Это обусловлено тем, что если человек во время пробежки кашляет или чихает, большая часть микрочастиц попадает

в поток и оказывается у него за спиной. Будьте к этому готовы, совершая пробежки на свежем воздухе, и по возможности соблюдайте необходимую дистанцию.

По словам бывшего эпидемиолога Центра контроля заболеваний [Ламара Хасброука](#), не стоит отказываться и от тренировок в спортзале, однако стоит по возможности выбирать не самые популярные у клиентов часы.

Будьте здоровы и берегите себя!