



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

Auteur: 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. Общайтесь 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 плохо 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://dev.nashagazeta.ch/news/sante/covid-19-prazdniki-vo-vremya-pandemii>