

**Ward 6**

City Hall, 100 Queen Street West  
2<sup>nd</sup> Floor, Suite A22  
Toronto, Ontario M5H 2N2

Tel: 416-392-1371  
Fax: 416-392-7299  
councillor\_pasternak@toronto.ca

**Для получения медицинской консультации** вы можете связаться с **Telehealth Ontario**, бесплатной конфиденциальной службой по телефону 1-866-797-0000. Зарегистрированная медсестра примет ваш звонок 24 часа в сутки, семь дней в неделю. Вы также можете связаться с **“горячей линией” общественного здравоохранения Торонто** по телефону 416-338-7600. Они обеспечивают перевод на другие языки и открыты с понедельника по пятницу с 8:30 am до 20:00 pm, а в субботу и воскресенье - с 10:00 am до 6:00 pm.

Дорогой сосед,

Я пишу вам, чтобы предоставить обновленную информацию о COVID-19 (коронавирусе), о том, как ваше местное правительство реагирует на него, и что наше сообщество может сделать, чтобы коллективно предотвратить распространение этого вируса.

Я хочу заверить вас, что городской персонал из всех отделов работает над обеспечением безопасности жителей по всему городу, и что наше местное правительство организовало целевую группу COVID-19, в составе которой ключевые сотрудники и агентства, работающие для обеспечения общественной безопасности.

Мы все несем ответственность за ограничение распространения этого вируса, соблюдая правила гигиены, и мы можем сделать это путем регулярного мытья рук, кашля в рукав, и уменьшения ненужных поездок. Также важно, чтобы мы сохраняли спокойствие и вместе работали над тем, чтобы защитить свои семьи, коллег и близких, особенно пожилых людей и людей с ослабленным иммунитетом, которые могут более серьезно страдать от инфекции.

Симптомы COVID-19 варьируются от общих до тяжелых респираторных заболеваний. Знайте, на что обращать внимание:

- Лихорадка
- Кашель
- Мышечные боли и усталость
- Затрудненное дыхание
- Реже люди испытывают боль в горле, головную боль и диарею.

Я горжусь тем, как наше сообщество отреагировало до сих пор, как люди улучшили свою гигиену. Я хотел бы дать вам некоторые полезные рекомендации, чтобы вы могли продолжать соблюдать правила гигиены, самостоятельно контролировать свое состояние, и знать, к кому обращаться за помощью:

- Чаще мойте руки с мылом и водой, не менее 15 секунд. Если мыло и вода недоступны, используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе.
- Старайтесь не касаться глаз, носа и рта немытыми руками
- Избегайте тесного контакта с больными людьми
- Оставайтесь дома, если вы больны
- Оставайтесь в самоизоляции, если вы были за пределами страны в течение последних 14 дней
- Кашляйте или чихайте в салфетку, затем немедленно выбросьте ее в мусор и вымойте руки
- Если у вас нет салфетки, чихайте или кашляйте в рукав или руку
- Чистите и дезинфицируйте предметы и поверхности, к которым вы часто прикасаетесь.

Если вы подозреваете, что у вас есть симптомы COVID-19, или у вас был тесный контакт с кем-то, у кого он есть, воспользуйтесь онлайн-инструментом самооценки Министерства здравоохранения на сайте: [www.ontario.ca/page/2019-novel-coronavirus-covid-19-self-assessment](http://www.ontario.ca/page/2019-novel-coronavirus-covid-19-self-assessment).

Для получения медицинской консультации вы можете связаться с Telehealth Ontario, бесплатной конфиденциальной службой по телефону 1-866-797-0000. Зарегистрированная медсестра примет ваш звонок 24 часа в сутки, семь дней в неделю. Вы также можете связаться с “горячей линией” общественного здравоохранения Торонто по телефону 416-338-7600. Они обеспечивают перевод на другие языки и открыты с понедельника по пятницу с 8:30 am до 20:00 pm, а в субботу и воскресенье - с 10:00 am до 6:00 pm.

Общественное здравоохранение Торонто будет продолжать предоставлять достоверную, актуальную информацию по адресу [www.toronto.ca/coronavirus](http://www.toronto.ca/coronavirus).

С уважением,

Советник Джеймс Пастернак  
6-й округ, Йорк Центр  
Председатель Общественного Совета Северного Йорка  
Председатель комитета по инфраструктуре и окружающей среде