

Поради щодо безпеки від Комітету захисту журналістів: висвітлення інформації про спалах коронавірусу

10 лютого 2020 року

Оновлено 6 квітня 2020 року

11 березня 2020 року Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) оголосила спалах COVID-19 (новий коронавірус) [пандемією](#), і, за повідомленнями ВООЗ, кількість випадків зараження [продовжує зростати у всьому світі](#).

Журналісти в усьому світі відіграють надзвичайно важливу роль в інформуванні громадськості про пандемію та зусилля, які докладають уряди для її подолання, незважаючи на спроби органів влади в кількох країнах регулювати незалежну звітність та доступ до інформації, як це [зафіксовано КЗЖ](#). [За даними інтерв'ю з журналістами, які проводив КЗЖ](#), представники сфери медіа стикаються з величезним тиском і напруженістю, вони часто можуть наражатися на ризик зараження, вирушаючи в подорожі, беручи інтерв'ю та працюючи в певних незахищених місцях.

Оскільки ситуація продовжує розвиватися і з'являється нова інформація, відповідні органи публікуватимуть оновлені поради щодо охорони здоров'я та новини про спалах. Щоб залишатися в курсі останніх порад та обмежень, журналістам, які висвітлюють цю тему, необхідно слідкувати за [даними ВООЗ](#) та місцевими органами охорони здоров'я.

Щоб бути в курсі останніх новин щодо спалаху, відвідайте [Ресурсний центр інформування про коронавірус при університеті Джона Хопкінса](#) — це безпечний і достовірний ресурс.

БЕЗПЕКА ПІД ЧАС РЕПОРТАЖІВ

Через накладення широкомасштабних міжнародних обмежень на подорожі переважна більшість медійних завдань, скоріш за все, на найближче майбутнє будуть виконуватися всередині країни. **Найімовірніше, що всі завдання будуть змінені або скасовані з попередженням в останню мить або взагалі без нього. Це пов'язано з швидким розвитком ситуації в усьому світі.**

Тим, хто планує висвітлювати спалах COVID-19, слід взяти до уваги таку інформацію стосовно безпеки:

Перед завданням:

- Для мінімізації ризику зараження, за можливості, персональні інтерв'ю слід замінити на спілкування телефоном або в онлайн-режимі;
- Згідно з даними [Центрів з контролю та профілактики захворювань в США](#) (CDC), люди літнього віку та особи з хронічними захворюваннями вважаються більш схильними до зараження коронавірусом. **Якщо ви потрапляєте до цих категорій, вам не варто брати участь у будь-якому завданні, під час виконання якого вам доведеться контактувати з людьми.** Слід також брати до уваги [вагітних](#) співробітниць.
- Підбираючи персонал для будь-якого репортажу про спалах COVID-19, керівництво має пам'ятати про расистські напади на представників певних національностей, про що [наголошували BuzzFeed](#) та Посольство США в Аддіс-Абебі, яке нещодавно оприлюднило попередження про ворожі та жорстокі інциденти, спрямовані проти іноземців у країні. Такі випадки можуть стати непоодинокими, оскільки спалах продовжує поширюватися
- Обговоріть зі своїм керівництвом план допомоги та підтримки, якщо ви захворієте під час виконання завдання, беручи до уваги можливість самоізоляції і/або перебування в зоні карантину/місцях, закритих для відвідування протягом тривалого періоду часу

Психологічне здоров'я

- Навіть найдосвідченіші журналісти можуть психологічно некомфортно себе почувати, коли висвітлюють тему спалаху COVID-19. Керівництво повинно регулярно спілкуватися зі своїми журналістами, щоб побачити, як вони справляються, а також запропонувати пораду та підтримку, якщо це необхідно
- Члени вашої сім'ї можуть хвилюватися та непокоїтися через те, що ви плануєте висвітлювати тему спалаху COVID-19. Обговоріть з ними можливі ризики та підстави для занепокоєння. За потреби влаштуйте розмову між членами вашої сім'ї та медичною службою вашої організації.
- Журналісти розповідали КЗЖ, що під час висвітлення теми спалаху COVID-19 навіть сім'я та друзі ставили під сумнів безпеку, часто реагували негативно. Це може справляти гнітюче враження;
- На сайті [Центру журналістики і травми DART](#) можна знайти корисний ресурс для працівників ЗМІ, які висвітлюють травматичні ситуації.

Уникнення зараження та інфікування інших

Зараз багато країн практикують [соціальне/фізичне дистанціювання](#). Якщо вам доводиться вести репортаж зі служби екстреної допомоги або відвідувати будь-який із зазначених нижче закладів, поцікавтеся заздалегідь, які необхідні гігієнічними заходи там виконуються. **Маєте найменші сумніви? Не відвідуйте!**

- Будь-який тип медичного закладу
- Будинок для людей похилого віку
- Будинок хворої людини, когось, хто має проблеми зі здоров'ям або вагітної жінки
- Морг, крематорій або ритуальна служба
- Зона карантину, ізоляції чи закрита територія
- Щільно заселене міське помешкання (наприклад, нетрі чи їхнє передмістя)
- Табір для біженців

Стандартні рекомендації задля уникнення зараження:

- Дотримуйтесь відстані не менше 2-х метрів з усіма, будьте особливо пильні з тими, хто проявляє будь-які ознаки чи симптоми респіраторних захворювань, таких як кашель та чхання. Уникайте рукостискання, обіймів та/або поцілунків
- Намагайтеся стояти збоку від співрозмовника під час інтерв'ю, а навпроти, завжди зберігайте рекомендовану відстань 2 метри або більше
- Журналістам слід бути особливо обачними та дотримуватися безпечної мінімальної відстані під час спілкування з людьми похилого віку, особами, які мають хронічні захворювання, або тісно спілкуються з людьми, які вже мають симптоми, з медичними працівниками, які лікують пацієнтів із COVID-19, або людьми, які працюють у місцях підвищеного ризику.
- **Мийте руки регулярно, правильно та ретельно протягом щонайменше 20 секунд за допомогою гарячої води та мила.** Переконайтеся, що руки висушені належним чином. Дуже корисну інструкцію щодо того як правильно мити та сушити руки, [можна знайти на вебсайті ВООЗ](#)
- Якщо гарячої води і мила немає в наявності використовуйте антибактеріальний гель або серветки, але за першої можливості вимийте руки гарячою водою з милом. ([КЗЖ рекомендує](#) використовувати дезінфікуючі засоби на основі спирту, зі вмістом етанолу (більше 60%) або ізопропанолу (більше 70%)) **Не замінюйте звичне миття рук використанням дезінфікуючих засобів.**

- Завжди прикривайте рот і ніс, коли кашляєте чи чхаєте. Якщо ви кашляєте або чхаєте в носовичок, негайно утилізуйте його безпечним і належним чином і не забудьте після цього ретельно вимити руки.
- Намагайтеся не торкатися обличчя, носа, рота, вух тощо, як наголошує на цьому [BBC](#)
- Намагайтеся не пити/їсти з чашок, посуду чи столових приборів, які можливо брали до рук інші люди
- Зніміть із себе всі прикраси та годинники перед будь-яким завданням, пам'ятайте, що вірус COVID-19 може залишатися на багатьох [різних типах поверхонь](#) протягом різного часу
- Якщо ви носите окуляри, ретельно і регулярно мийте їх гарячою водою з милом.
- Намагайтеся не носити контактні лінзи на завданні, якщо це можливо. Адже ви можете [торкнутися руками очей](#) та збільшити шанси на зараження.
- Обдумайте, який одяг ви одягнете, враховуючи, що деяку тканину можна легше витерти начисто, ніж іншу. Після будь-якого завдання весь одяг слід прати при високій температурі з миючим засобом.
- За можливості, намагайтеся уникати використання готівки на завданні та регулярно очищуйте кредитні картки, гаманець або сумочку
- Завжди намагайтеся інтерв'ювати людей на відкритому повітрі. Якщо вам потрібно провести інтерв'ю в приміщенні, виберіть місце з хорошою вентиляцією повітря (наприклад, відкриті вікна)
- Подумайте про спосіб трансферу до і від місця призначення. Уникайте поїздки у громадському транспорті в годину пік і обов'язково користуйтеся спиртовим гелем для рук, коли виходите. Якщо ви подорожуєте на власному транспортному засобі, майте на увазі, що будь-яка заражена людина, яка перебуває в автомобілі, може заразити інших пасажирів.
- Робіть регулярні перерви та пам'ятайте про втому/енергетичний рівень, беручи до уваги той факт, що стомлені люди мають більше шансів порушити свій гігієнічний режим. Ще один важливий фактор полягає у тому, що люди долають великі відстані на те, щоб дістатися до роботи/додому.
- Завжди ретельно мийте руки гарячою водою з милом до, під час і після виходу з ураженої ділянки
- Якщо у вас проявляються симптоми, особливо лихоманка або задишка, подумайте про те, як ви будете отримувати медичну допомогу. Більшість державних органів охорони здоров'я рекомендують зараз самоізоляцію для запобігання зараження інших. Якщо ви перебуваєте в

місті з дуже високим рівнем зараження, в багатолюдних медичних центрах ви ризикуєте зустріти пацієнтів, інфікованих COVID-19, що підвищить ваші шанси на зараження.

- Вживайте в їжу тільки м'ясо і яйця, що пройшли теплову обробку.

Обладнання

Загроза розповсюдження COVID-19 через забруднене обладнання цілком реальна. Слід застосовувати та дотримуватися режиму ретельного очищення та дезінфекції:

- Замість петличних мікрофонів використовуйте направлені мікрофони з безпечної відстані.
- Мікрофонні губки слід дезінфікувати та мити при високій температурі миючим засобом у кінці кожного завдання. **Користуйтеся інструкцією/дивіться тренінг щодо безпечного зняття губки для запобігання можливого перехресного забруднення.** Намагайтеся не використовувати вітрозахисні чохли для мікрофонів, якщо це можливо, оскільки їх важче очистити
- Використовуйте недорогі навушники, де це можливо, і лише одноразово, особливо для гостей. Протріть і продезінфікуйте всі навушники до та після використання.
- Використовуйте об'єктиви з великою фокусною відстанню, щоб тримати безпечну дистанцію на місці
- За можливості, використовуйте переносне обладнання, а не те, що має кабелі
- Подумайте про те як ви будете зберігати обладнання на завданні. Не залишайте нічого лежати навколо, складіть усе назад у футляр і закривайте його (наприклад, контейнер з твердими стінками набагато легше витерти і зберігати чистим).
- Якщо є можливість, під час користування обгорніть свою техніку пластиком/захисною плівкою. Це мінімізує площу поверхні обладнання, яка може забруднитись, та полегшить чищення і дезінфекцію.
- Візьміть із собою повністю заряджені запасні батареї та намагайтеся не заряджати нічого на місці, оскільки це буде додатковий предмет, який може забруднитись
- Завжди протирайте все обладнання швидкодіючими антибактеріальними серветками, як-от Meliseptol, а потім ретельно продезінфікуйте все, зокрема мобільні телефони, планшети, проводи, штекери, навушники, ноутбуки, жорсткі диски, камери, прес-пропуски та ремінці

- Переконайтеся, що все обладнання продезінфіковано до повернення на базу, а також, переконайтеся, щоб особи, відповідальні за обладнання, були проінформовані про це заздалегідь та пройшли навчання з безпечного очищення обладнання. Переконайтеся, щоби щось із обладнання не залишилося без нагляду і не лежало десь обабіч. Особа, відповідальна за нього, повинна ого очистити
- Якщо ви використовуєте транспортний засіб для виконання завдання, переконайтеся, що бригада з прибирання, яка пройшла належну підготовку, ретельно очистила салон після виконання будь-якого завдання. Особливу увагу слід приділити дверним ручкам, керму, важелю перемикавання передач, важелю ручного гальма, дзеркалам заднього виду, підголівникам, ременям безпеки, приладовій панелі та кнопкам підняття/опущення скла.

Засоби індивідуального захисту (ЗІЗ)

Щоб безпечно одягти або зняти будь-які ЗІЗ (як, наприклад, одноразові рукавички, маски для обличчя, захисні фартухи/комбінезони/костюми та одноразові бахіли для взуття тощо) необхідно суворо дотримуватися техніки безпеки. [Будь ласка, натисніть тут, щоб ознайомитися із загальною інструкцією від CDC](#). **Ризик перехресного забруднення високий, тому не варто нехтувати цими заходами.** Якщо у вас виникли сумніви, ознайомтеся з інструкцією від фахівця та підготуйтеся належним чином, перш ніж виконувати будь-яке завдання.

- Завжди використовуйте добре відомі вам марки ЗІЗ, звертайте увагу на мінімально необхідні технічні характеристики. Пам'ятайте про наявність несправного обладнання, про що [повідомляла Al Jazeera](#), а також підробленої продукції, про що [звітував Інтерпол](#). [Тут](#) можна знайти деякі провідні та найбільш якісні бренди
- Використовуйте захисні рукавички під час роботи у або відвідування зараженого місця, як наприклад медичного закладу. Зауважте, що нітрилові рукавички забезпечують більш високий рівень захисту, ніж латексні. Носіння двох пар підвищить вашу безпеку
- Якщо ви ведете репортаж із місця підвищеного ризику, як наприклад, із медичного закладу, вам вочевидь знадобляться додаткові медичні ЗІЗ, такі як комбінезон та маска для усього обличчя
- Залежно від завдання, вам можливо доведеться носити одноразове взуття або користуватися водонепроникними бахілами, що необхідно буде витерти/змити, як тільки ви вийдете з ураженого місця. Якщо ви використовуєте водонепроникні бахіли, їх слід утилізувати безпечним способом, перш ніж виїжджати з місця

- Рекомендується усі ЗІЗ одягати/знімати під наглядом кваліфікованого фахівця, враховуючи, що це можуть бути найризикованіші моменти. Це [відео](#) ірландської служби охорони здоров'я може бути корисним, хоча його не варто використовувати замість тренування/перевірки
- **Ніколи не використовуйте повторно рукавички, захисні костюми, фартухи, бахіли. Будь-яке обладнання, яке підлягає повторному використанню, має бути належним чином очищене.** Переконайтесь, що всі забруднені ЗІЗ утилізуються належним чином ПЕРЕД тим як ви залишите уражене місце

Маски для обличчя

Наразі немає єдиної думки щодо того, чи повинні люди без симптомів COVID-19 носити маску для обличчя. [CDC](#) рекомендує людям носити **тканинні маски для обличчя (але не медичні маски, які в дефіциті)**, щоб закрити ніс і рот у публічних місцях. Однак [ВООЗ](#) заявляє, що необов'язково прикривати обличчя, якщо лише місцеві органи влади вам цього не скажуть; або якщо ви перебуваєте у зоні підвищеного ризику, наприклад, у лікарні; або доглядаєте за людиною з підозрою на інфекцію COVID-19.

Якщо маска використовується неправильно, існують занепокоєння, що маски насправді можуть стати джерелом зараження. [Нещодавнє дослідження](#) Ланцета показало виявлений рівень інфекційного вірусу, який зберігається на хірургічній масці до 7 днів після появи там. Виходячи з цього дослідження, зняття, повторне використання або торкання обличчя під час носіння маски може означати ризик зараження.

Якщо ви носите маску, вам слід дотримуватися таких порад:

- За потреби [рекомендується](#) використовувати маску N95 (або FFP2/FFP3) поверх стандартної «хірургічної» маски. Переконайтесь, що маска щільно облягає перенісся і підборіддя, зводячи до мінімуму проміжки між маскою та обличчям. Переконайтесь, що вуса і борода збрить або регулярно підстригаються, щоб маска щільно прилягала до обличчя
- Не торкайтеся маски і знімайте її тільки тримаючи за вушні петлі. **Ніколи не торкайтеся передньої частини маски.**
- Після зняття маски завжди мийте руки з милом і гарячою водою. Якщо такої можливості немає, використовуйте дезінфікуючий засіб для рук на спиртовій основі ([із вмістом понад 60% етанолу або 70% ізопропанолу](#)). Але за першої ж нагоди, помийте руки під гарячою водою і з милом
- Щойно маска стане вологою, замініть її на нову чисту суху маску.
- Ніколи не використовуйте маски повторно і завжди одразу викидайте використані маски в герметичний пакет.

- Пам'ятайте, що використання маски — це лише частина особистого захисту, який повинен супроводжуватися регулярним миттям рук гарячою водою і з милом. Також рекомендується не торкатися зони обличчя, зокрема, очей, рота, вух і носа.
- Пам'ятайте, що маски для обличчя можуть бути в [дефіциті](#) і/або [ціна на них може різко зрости](#), залежно від регіону.

Цифрова безпека

- Ви маєте знати, що журналісти можуть стикатися з підвищеним рівнем ворожнечі в Інтернеті через свої репортажі про спалах COVID-19. Перегляньте [кращі практики CPJ](#), щоб захистити себе від атак
- Уряди та ІТ-компанії все частіше використовують спостереження як спосіб відстеження поширення COVID-19. Сюди входить [NSO Group](#), яка створила [Pegasus](#) — шпигунське програмне забезпечення, яке націлене на журналістів, повідомляє Citizen Lab. Групи громадських свобод стають все більш занепокоєні тим, як ці методи спостереження будуть використовуватися для стеження за людьми після закінчення кризи у сфері охорони здоров'я. Transparency International відстежує такі глобальні події на своєму [вебсайті](#)
- Зробіть паузу і подумайте, перш ніж натиснути на посилання або завантажити документи, що містять інформацію про COVID-19. Згідно з даними Фонду [Electronic Frontier Foundation](#), злочинці застосовують поточну кризу у сфері охорони здоров'я і паніку, щоб люди та організації стали жертвами напрацьованих фішинг-атак, які можуть призвести до встановлення зловмисного програмного забезпечення на ваших пристроях.
- Будьте обачні, коли переходите за будь-якими посиланнями, пов'язаними з COVID-19 [у соціальних мережах](#) або в месенджерах — деякі з яких можуть перенаправити вас на сайти, що заражають пристрої вірусами
- Будьте в курсі шкідливих програм, які вимагають у людей викуп, як-от [COVID-19 Tracker](#)
- З'являються повідомлення про те, що карти, які показують свіжу інформацію про COVID-19 з авторитетних джерел, таких як ВООЗ, можуть містити зловмисне програмне забезпечення, яке може використовуватися для викрадення [паролів](#)
- Будьте в курсі хибної інформації, яка розповсюджується за рахунок держави, про що повідомляла [The Guardian](#), а також загальної дезінформації, про що спеціально попереджала [ВООЗ](#) і на яку

[наголошувала ВВС](#). [Розділ з розвінчування міфів](#) доступний на вебсайті ВООЗ

- Будьте обережні щодо інформації про COVID-19, яка розповсюджується через чати в [месенджерах](#). Це можуть бути фейки або сфабриковані дані
- Майте на увазі, що контент, пов'язаний з COVID-19 у Facebook зараз модерується штучним інтелектом (ШІ), а не живою людиною, що призвело до того, що дозволений контент щодо захворювання видаляється [помилково](#)
- Прочитайте про онлайн-конференції та [питання конфіденційності](#) в Інтернеті, щоб бути в курсі того, що ці служби роблять із вашими даними, до чого вони мають доступ та наскільки вони [захищені](#). Пам'ятайте, що зі збільшенням кількості людей, які працюють з дому, ці сервіси привернули увагу [хакерів](#)
- Будьте уважні до ризиків, що становлять репортажі про та/або із країн з авторитарними режимами, які, ймовірно, будуть ретельно контролювати охоплення спалаху COVID-19. Деякі уряди можуть спробувати [приховати](#) масштаби будь-якого спалаху та/або накласти [цензуру](#) на засоби масової інформації відповідно, як [наголошує СРІ](#)

Злочин та фізична безпека під час виконання завдання

Оскільки економічна ситуація у світі [продовжує погіршуватися](#), і все більше людей втрачають роботу та [опиняються в злиднях](#), ймовірність зростання злочинної активності цілком реальна.

- Зараз багато мікрорайонів міст знелюдніли, а поліцейські ресурси на межі власних можливостей. Існує ризик, що злочинці можуть скористатися цією ситуацією. Деякі журналісти повідомляють, що вони зазнавали жорстокого цькування, ставали жертвами злочинців, зокрема [нападу](#), тому не сприймайте безпеку як належне
- Будьте особливо обережні, коли ведете репортаж із сільської місцевості. Люди можуть бути підозрілими та/або роздратованими через появу «сторонніх людей», побоюючись, що ви можете принести COVID-19 із собою
- Будьте в курсі потенційно грубої силової реакції з боку співробітників поліції у відповідь на заходи карантину через COVID-19. Це може бути [застосування фізичної сили](#), [використання сльозогінного газу](#) та [гумових куль](#)
- Якщо репортаж ведеться із в'язниці чи слідчого ізолятора, журналісти повинні пам'ятати про небезпеку від ув'язнених, які протестують та/або влаштовують заворушення через спалах COVID-19, як це нещодавно було в [Італії](#), [Нігерії](#), [Колумбії](#) та [Індії](#)

- Будьте в курсі потенційного зростання рівня злочинності, оскільки такі країни, як [США](#), [Ірландія](#), [Індонезія](#), [Ефіопія](#), [Палестина](#), [Сомаліленд](#) та [Іран](#), звільнили осіб, які перебували під вартою, щоб полегшити життя ув'язнених під час спалаху COVID-19.
- Зауважте, що поставки можуть почати скорочуватися, збільшуючи тим самим ймовірність грабежів та пограбувань, як це спостерігається останнім часом [в Італії](#)
- [СРІ наголошує](#) на необхідності попередження журналістів у країнах з авторитарним режимом про загрозу затримання, арешту та/або депортації коли вони ведуть репортажі про спалах COVID-19
- Якщо ви можете виїжджати на завдання за кордон (див. нижче), ознайомтесь із останню ситуацію із безпекою у вашому пункті призначення. На сьогодні в [Болівії](#), [Ізраїлі](#), [Бразилії](#), [Пакистані](#), [Кіпрі](#), [Реюньйоні](#) та [Україні](#) були поодинокі випадки насильства та протестів. Постійні акції протесту в [Іраку](#) та в [Гонконгу](#) подекуди посилювалися у зв'язку зі спалахом COVID-19

Завдання, що вимагають поїздки за кордон

Через глобальні обмеження на подорож, поїздки за кордон зараз надзвичайно складні та трапляються дедалі рідше. Якщо ви маєте можливість виконувати завдання за кордоном, слід врахувати такі фактори:

- Визначте всі медичні лікувальні заклади в районі, в якому ви будете працювати. Зауважте, що медичні працівники можуть страйкувати з повідомленням про це в останню хвилину або взагалі без нього, як це було в таких країнах, як [Індія](#), [Зімбабве](#), [Кот-д'Івуар](#) та [Папуа-Нова Гвінея](#). Доступ до медичних ЗІЗ може бути обмеженим та/або взагалі відсутнім
- Переконайтеся в тому, що у вас зроблені всі необхідні щеплення і підготовлені своєчасні профілактичні заходи для вашого [пункту призначення](#). Заздалегідь подумайте про вакцинацію від грипу, аби уникнути плутанини щодо будь-яких симптомів, які можуть виникнути.
- Перевірте свій туристичний страховий поліс. Більшість урядів видали низку рекомендацій та застережень щодо здійснення подорожей за кордон. Такі рекомендації випустили [Міністерство закордонних справ і у справах Співдружності націй Великої Британії](#), [Державний департамент США](#) та [Міністерство закордонних та європейських справ Франції](#). Майте на увазі, що отримання туристичної страховки, яка покриває COVID-19, може виявитися неможливим.

- Регулярно перевіряйте статус будь-якого заходу, який плануєте відвідати, враховуючи те, що [багато країн](#) взагалі заборонили публічні зібрання або ввели обмеження на зібрання для певної кількості людей
- Перевірте будь-які наявні та/або майбутні заборони на подорожі для вашого пункту призначення. Незабаром можуть бути введені додаткові заборони та/або обмеження для іноземних громадян.
- Переконайтеся, що у вас є план дій в надзвичайних ситуаціях, беручи до уваги, що міські центри, окремі регіони і/або цілі країни можуть бути закриті для відвідування та перебувати на карантині практично без оголошення. Деякі організації та роботодавці підвищили рівень готовності до евакуації для будь-якого персоналу, що працює по всьому світу
- Велика кількість сухопутних кордонів закриті у всьому світі. Можливі додаткові закриття, що слід враховувати під час планування дій у надзвичайних ситуаціях.
- Не подорожуйте, якщо ви хворі. У більшості міжнародних і регіональних аеропортів, а також в інших транспортних вузлах введені жорсткі заходи медичного огляду. Дуже ймовірно, що після прибуття, мандрівники зіштовхнуться з тестуванням і/або примусовим карантинном/самоізоляцією.
- Варіанти подорожей у глобальному масштабі суттєво скоротилися через те, що авіакомпанії [скасовують рейси](#) у/з багатьох напрямків. Подальші скасування можливі, оскільки випадки зараження COVID-19 збільшуються
- Купуйте авіаквитки з повним відшкодуванням. За даними [Міжнародної асоціації повітряного транспорту IATA](#), COVID-19 завдає значних фінансових збитків багатьом авіакомпаніям і, як стверджується, сприяв нещодавньому краху найбільшої в Європі регіональної авіакомпанії [FlyBe](#).
- Продумайте, що взяти з собою. З новин відомо про нестачу деяких продуктів, а також про випадки [панічного скуповування](#) товарів, зокрема масок для обличчя, дезінфікуючих засобів для рук, мила, консервів і туалетного паперу. Зауважте, що [страйки](#) та/або скорочення працівників через інфекцію COVID-19 можуть погіршити ситуацію у вашому пункті призначення
- Майте на увазі, що країни з обмеженим запасом води, [як наприклад Йорданія](#), можуть почати мати на неї підвищений попит та дефіцит
- Перевірте ситуацію з візою до країни, куди ви прямуєте, звернувши увагу на те, що [багато країн](#) призупинили чинність віз, які вже були видані для поїздки.

- Перевірте, чи вимагає країна вашого призначення медичну довідку, яка підтверджує, що ви не заражені вірусом COVID-19. Більш детальну інформацію по деяких країнах можна знайти [за цим посиланням](#).
- Вибирайте гнучкі маршрути і виділіть додатковий час на транзити в аеропортах по всьому світу з урахуванням [медичного огляду](#) та пунктів перевірки температури. Те ж стосується деяких залізничних станцій, портів/доків і автобусних станцій далекого прямування.
- Будьте в курсі будь-яких змін у країні, до якої ви прямуєте. Зауважте, що у деяких країнах в'їзд іноземців дозволено тільки в окремих аеропортах і терміналах.
- Постійно відстежуйте місцеві джерела новин про будь-які обмеження на пересування всередині міста в межах країни, яку ви відвідуєте.

Після завдання

- Постійно слідкуйте за своїм здоров'ям на предмет прояву симптомів
- Якщо ви повертаєтеся з регіону з високим рівнем зараження, найімовірніше, що вам доведеться самоізолюватися. Будь ласка, дотримуйтесь відповідних державних рекомендацій в цьому питанні.
- Слідкуйте за останніми оновленнями та інформацією про COVID-19, а також про процедури карантину та ізоляції, що застосовуються як у місці вашого перебування, так і в пункті призначення.
- Залежно від рівня зараження в країні, в якій ви перебуваєте, вам слід розглянути можливість ведення журналу з іменами/номерами телефонів осіб, з якими ви перебуваєте в безпосередній близькості, протягом 14 днів після свого повернення. Це допоможе відстежити цих осіб, якщо у вас виявляться симптоми

- Якщо у вас з'являються симптоми

- Якщо у вас з'являються або уже є [симптоми COVID-19](#), хоч і легкі, повідомте про це своє керівництво та спільно з ним вирішіть, яким транспортом вам дістатися з аеропорту або з іншого транспортного вузла. **Не сідайте в таксі.**
- Дотримуйтесь порад [BOO3](#), [CDC](#) або місцевих органів охорони здоров'я, щоб захистити себе та свою громаду
- Не виходьте з дому щонайменше 7 днів з моменту появи симптомів. Це допоможе захистити інших людей у вашій громаді, поки ви заразні
- Плануйте заздалегідь і попросіть інших допомогти. Попросіть свого роботодавця, друзів та членів сім'ю надати необхідні вам матеріали та залишити їх біля ваших вхідних дверей

- Зберігайте відстань не менше 2 метрів від інших людей у своєму будинку, якщо це можливо
- Спійте наодинці, якщо це можливо
- Якщо у вас спільне житло з іншими людьми, 14-денний ізоляційний період повинен діяти для всіх. Корисні поради з цього питання можна знайти [тут](#). Будьте особливо обережні, коли користуєтеся ванною кімнатою, туалетом та кухнею, щоб уникнути перехресного зараження
- Мийте руки регулярно та ретельно протягом щонайменше 20 секунд, користуючись милом та гарячою водою
- Тримайтеся чимдалі від вразливих осіб, таких як люди похилого віку та ті, хто має хронічні захворювання
- Вам не потрібно телефонувати до органів охорони здоров'я у вашій країні для самоізоляції, якщо тільки симптоми під час самоізоляції помітно не погіршаться

Комітет захисту журналістів розробив онлайн-[рекомендації щодо безпеки](#), в яких надає журналістам і редакціям служб новин основну інформацію про безпеку, про засоби фізичної, [цифрової](#) та психологічної безпеки, а також про [громадянські заворушення](#) і [вибори](#).

[Примітка редакції: Ці рекомендації були спершу опубліковані 10 лютого 2020 року і вони часто переглядаються. Дата публікації вгорі є датою останнього оновлення.]

Переклад рекомендацій українською здійснено Проєктом «Європейський Союз та Рада Європи працюють разом для підтримки свободи медіа в Україні»