

# COVID-19

Узнайте о симптомах и о том, что делать, если вы заболели

Для просмотра этого документа на других языках или в веб-версии перейдите по адресу [ph.lacounty.gov/acd/hcorona2019/covidcare](http://ph.lacounty.gov/acd/hcorona2019/covidcare)

## ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Данные рекомендации предназначены для людей, имеющих симптомы, которые, как они полагают, могут быть вызваны COVID-19. Люди, зараженные COVID-19, имеют различный набор симптомов, варьирующийся от легкого до тяжелого течения болезни. Пожилые люди и [люди с хроническими заболеваниями](#), такими как болезнь сердца или почек или диабет находятся в группе риска появления более тяжелых осложнений при заражении COVID-19. Некоторые люди, зараженные COVID-19, не имеют симптомов.

**ВАЖНО:** Если у вас есть симптомы COVID-19, проконсультируйтесь со своим врачом и сдайте анализ на COVID-19. Вы должны оставаться дома и защитить других людей, пока вы не получите результат своего анализа на COVID-19 или пока ваш врач не скажет вам, что вы не заражены COVID-19.

Если вы получили положительный результат анализа на COVID-19 или ваш врач полагает, что вы заражены COVID-19, вы должны строго выполнять [Инструкции по самоизоляции](#).

Если вы получили отрицательный результат анализа на COVID-19 или ваш врач говорит вам, что вы не заражены COVID-19, оставайтесь дома, пока не пройдет не менее 24 часов с момента снижения вашей температуры без использования жаропонижающих лекарств.

## Симптомы COVID-19

Симптомы могут появиться через 2-14 дней после контакта с вирусом и могут включать:

Высокую температуру или озноб	Недавнюю потерю вкуса или обоняния
Кашель	Головную боль
Одышку/затрудненное дыхание	Боль в горле
Усталость	Тошноту или рвоту
Боль в мышцах или теле	Понос
Насморк или заложенность носа	

*Этот список не охватывает все возможные симптомы COVID-19. У некоторых людей, зараженных COVID-19, симптомы не появляются никогда.*



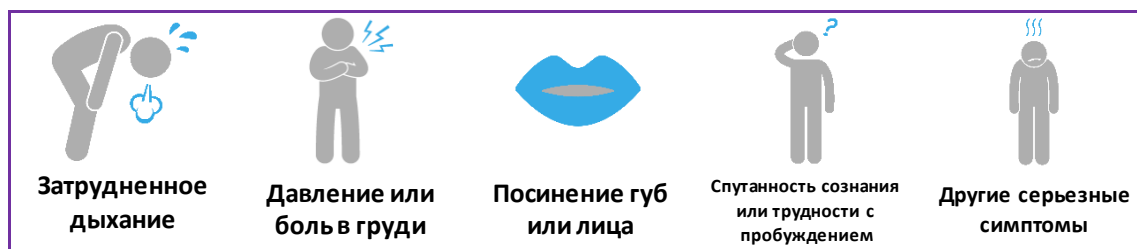
## СДАЙТЕ АНАЛИЗ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ:

- При появлении каких-либо из симптомов, перечисленных выше, или любых других симптомов, которых нет в списке, но которые вызывают беспокойство, свяжитесь со своим

врачом и сдайте анализ на COVID-19. Запомните день, когда у вас впервые появились симптомы.

- Если ваш возраст – 65 лет и старше или если у вас есть проблемы со здоровьем, такие как хроническое заболевание или ослабленная иммунная система, вам особенно важно сообщить своему врачу о появлении этих новых симптомов.
- Если вам нужна помощь с поиском врача, позвоните на круглосуточную информационную линию округа Лос-Анджелес.
- Для сдачи анализа на COVID-19 позвоните своему врачу, посетите [lacounty.gov/testing](https://lacounty.gov/testing) или позвоните по номеру 2-1-1. Для получения дополнительной информации об анализах на COVID-19, нажмите [здесь](#).
- Немедленно обратитесь за медицинской помощью при ухудшении симптомов. Если они представляют угрозу для жизни, позвоните 911.

## Позвоните 911 при следующих признаках неотложного состояния



## БОРЬБА СО СТРЕССОМ

- Это тревожное и напряженное время. Посетите [веб-страницу по COVID-19](#) Департамента психического здоровья округа Лос-Анджелес и веб-страницу 211LA [211la.org/resources/subcategory/mental-health](https://211la.org/resources/subcategory/mental-health) для получения доступа к местным ресурсам, помогающим при проблемах с психическим здоровьем и благополучием. Кроме того, рекомендации и ресурсы, включая информацию о телефонах доверия, также доступны на веб-странице CDC "[Борьба со стрессом](#)".
- Жители округа Лос-Анджелес имеют бесплатный доступ к [Headspace Plus](#). Это подборка ресурсов, посвященных осознанности и медитации, которые доступны на английском и испанском языках, а также набор физических упражнений и упражнений для сна, которые помогут справиться со стрессом, страхом и беспокойством, вызванных COVID-19.
- Если вам нужно поговорить с кем-то о вашем психическом здоровье, свяжитесь со своим врачом или позвоните на круглосуточную горячую линию Доступ-Центра Департамента психического здоровья округа Лос-Анджелес по номеру (800) 854-7771 или позвоните 2-1-1.