



COVID-19: Снижение риска заражения, обеспечение безопасности и предотвращение распространения вируса

Вирус COVID-19 продолжает распространяться, особенно среди тех людей, кто не полностью вакцинирован¹. В настоящее время в округе Лос-Анджелес распространился более заразный Дельта-вариант.

Информация, представленная ниже, призвана помочь людям понять, кто подвержен максимальному риску заражения и заболевания, какие ситуации представляют собой наибольший риск, и какие меры нужно принимать, чтобы обеспечить свою безопасность и замедлить распространение COVID-19.

Для получения дополнительной информации о правилах, которые необходимо выполнять в общественных местах, включая информацию о том, когда необходимо носить маску или предъявлять доказательство статуса вакцинации или наличия отрицательного результата анализа, посетите веб-страницу [«Профилактика COVID-19 в общественных местах»](#).

КТО ПОДВЕРЖЕН МАКСИМАЛЬНОМУ РИСКУ?

Люди, не прошедшие вакцинацию, подвержены максимальному риску заражения COVID-19. К ним относятся люди, которые не завершили серию вакцин от COVID-19 компании Pfizer или Moderna (т.е., привились только первой дозой вакцины), а также дети, которые не могут привиться вакциной из-за своего юного возраста. Невакцинированные люди пожилого возраста или люди, имеющие [определенные медицинские заболевания или состояния](#), подвержены максимальному риску развития тяжелого заболевания при заражении COVID-19.

Вакцина может оказаться менее эффективной для людей со значительно ослабленной иммунной системой², которые прошли полную вакцинацию, поэтому они по-прежнему могут быть подвержены повышенному риску заражения COVID-19, даже после прививания дополнительными дозами вакцины.

Полностью вакцинированные люди подвержены наименьшему риску заражения COVID-19. Они хорошо защищены от развития тяжелого заболевания и смерти вследствие COVID-19. Небольшой процент полностью вакцинированных людей заражаются Дельта-вариантом вируса COVID-19. Эти «прорывные заражения» ожидаемы даже при использовании высокоэффективных вакцин. Важно понимать, что прорывные заражения, как правило, вызывают легкие симптомы или симптомы полностью отсутствуют. Полностью вакцинированные люди могут передавать вирус другим людям.

КАКИЕ СИТУАЦИИ ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ НАИБОЛЬШИЙ РИСК?

Важно понимать, как распространяется вирус COVID-19. Это поможет вам оценить риски и принять меры для защиты себя в разных ситуациях.

Как правило, вирус передается от человека к человеку через мелкие респираторные капли, выделяемые в воздух человеком, зараженным COVID-19. Это может происходить тогда, когда человек разговаривает, поет, кашляет, кричит, чихает или тяжело дышит. Затем эти мелкие капли вдыхаются другими людьми или попадают им в глаза, нос или рот. Чем ближе человек находится к зараженному COVID-19, тем выше его риск заражения. Закрытые помещения с плохой

¹ Вы считаетесь полностью вакцинированным от COVID-19 через две (2) недели после прививки второй дозой вакцины от COVID-19 компании Pfizer или Moderna, однократной дозой вакцины от COVID-19 компании Johnson & Johnson или серией вакцины от COVID-19, которая была внесена в список экстренного использования Всемирной организацией здравоохранения. Для получения дополнительной информации посетите веб-страницу о [полной вакцинации](#).

² Вакцина может не обеспечить полную защиту людям, имеющим медицинские показания или принимающим препараты, которые ослабляют иммунную систему. К ним относятся люди, получающие противораковую терапию для лечения опухолей или рака крови, прошедшие пересадку органа и принимающие препараты для подавления иммунной системы, прошедшие пересадку стволовой клетки в течение последних 2 лет или принимающие препараты для подавления иммунной системы, имеющие умеренный или тяжелый первичный иммунодефицит (например, синдром Ди Георга, синдром Вискотта-Олдрича), развившуюся или нелеченую инфекцию ВИЧ или получающие лечение с применением высокодозированных кортикостероидов или других препаратов, которые могут подавлять иммунный ответ. При наличии одного из этих или схожих показаний проконсультируйтесь со своим врачом. Дополнительная информация, в том числе о том, когда рекомендовано использование дополнительных доз вакцины, доступна на веб-странице Центров по контролю и профилактике заболеваний (CDC) [«Вакцины от COVID-19 для людей с умеренно или значительно ослабленной иммунной системой»](#).

вентиляцией воздуха также могут увеличить риск заражения в связи с тем, что мелкие капли, содержащие вирус, могут концентрироваться и распространяться в воздухе на расстояние более 6 футов (2 метров). Они могут оставаться в воздухе даже после того, как зараженный человек покинул помещение.

Вот почему важно носить маски. Они уменьшают количество респираторных капель, выделяемых людьми в воздух, и количество капель, которое они вдыхают.

Вирус также может передаваться через прикосновение к поверхности, на которой есть мелкие капли, и последующее прикосновение к глазам, носу или рту, но этот способ распространения вируса является более редким.

Есть определенные места, где COVID-19 распространяется легче:

- **Закрытые помещения** с плохой вентиляцией воздуха
- **Многолюдные места** с большим количеством людей поблизости друг от друга
- **Места близкого контакта**, особенно там, где люди разговаривают (или тяжело дышат), находясь рядом друг с другом

КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ COVID-19

- **Привейтесь вакциной.** Это лучший способ защититься от COVID-19 (см. раздел [Вакцинация](#) ниже).
- **Носите маску, которая плотно прилегает к лицу и обеспечивает хорошую фильтрацию воздуха.** Ваша маска – одно из наиболее мощных средств защиты себя и других людей, не привившихся вакциной (см. раздел [Маски](#) ниже).
- **Избегайте людных мест.** Пребывание среди большого количества людей, особенно в помещениях, подвергает вас большему риску. Если вам необходимо быть в таком помещении, старайтесь ходить туда в не пиковые часы и рассмотрите возможность использования маски, обеспечивающей большую защиту. Ограничьте время пребывания в таких помещениях.
- **Улучшите вентиляцию воздуха.** Выходите на открытый воздух. По возможности избегайте помещений с плохой вентиляцией воздуха. Открывайте окна и двери, используйте вентиляторы и портативные воздухоочистители, включайте кондиционер, обновите фильтры (см. [руководство](#) и [информационную справку](#) CDPH).
- **Выбирайте открытые пространства** для общественных мероприятий и физических занятий.
- **Соблюдайте дистанцию.** Держитесь на расстоянии двух вытянутых рук (примерно 6 футов (2 метра)) от людей, не проживающих с вами, если вы не уверены в том, что они полностью вакцинированы.
- **Проводите время с одними и теми же друзьями и родственниками** вместо того, чтобы встречаться со множеством разных невакцинированных людей.
- **Проявляйте гибкость.** Будьте готовы поменять свои планы или уйти, если вы оказались в месте, где COVID-19 может распространяться легче. Например, в помещении шумного переполненного ресторана с большим количеством людей без масок.
- **Часто мойте руки и/или используйте дезинфицирующее средство для рук**, особенно после пребывания в общественных местах, где к поверхностям прикасается большое количество людей. Старайтесь не есть и не касаться лица невымытыми руками.
- **Оставайтесь дома, когда вы больны.** Если у вас есть симптомы COVID-19, проконсультируйтесь с врачом и сдайте анализ. Вам следует оставаться дома и вдали от других людей, пока вы не получите результат своего анализа на COVID-19 или пока ваш врач не сообщит вам о том, что вы не заражены COVID-19. Информация о симптомах и о том, что делать, если вы больны, доступна по адресу ph.lacounty.gov/covidcare.
- **Отложите поездки до тех пор, пока вы не будете полностью вакцинированы.** Если вы отправляетесь в поездку, не будучи полностью вакцинированными, выполняйте руководство CDC по [внутренним](#) и [международным](#) поездкам, включая пункт о необходимости оставаться дома и соблюдать карантин по возвращении.

ВАКЦИНАЦИЯ

Вакцинация – это лучший способ защитить себя и своих близких от COVID-19. Она замедлит распространение COVID-19 и его вариантов. Она также поможет уменьшить вероятность появления новых и более опасных вариантов вируса.

- Если вы уже вакцинированы, призовите своих родственников, друзей, коллег и соседей привиться вакциной. Это включает в себя рекомендованные дополнительные дозы или стимулирующие дозы. См. [Право на получение вакцины от COVID-19: основная, дополнительная и стимулирующая дозы](#).
- Если вы еще не полностью вакцинированы, рассмотрите возможность вакцинации сейчас. Вакцины безопасны, эффективны и бесплатны для всех, независимо от иммиграционного статуса. Если у вас есть какие-либо опасения, проконсультируйтесь со своим врачом.

Вакцины широко доступны на всей территории Лос-Анджелеса без предварительной записи. Посетите веб-сайт www.VaccinateLACounty.com, чтобы найти ближайший пункт вакцинации. Позвоните по номеру 1-833-540-0473, если вам нужна помощь с записью на вакцинацию, если вам нужен транспорт до пункта вакцинации или если вы не можете выходить из дома. Телефонные линии открыты с 8:00 до 20:30 7 дней в неделю. Информация также доступна на многих языках по номеру 2-1-1 круглосуточно.

МАСКИ

Ваша маска должна плотно прилегать к носу и рту и состоять из не менее чем двух слоев для обеспечения хорошей фильтрации воздуха. Если вы находитесь в условиях продолжительного близкого контакта с другими людьми, которые могут быть не полностью вакцинированы, рассмотрите возможность использования «двойной маски» (ношения тканевой маски поверх медицинской) или респиратора N95. Они обеспечивают более высокий уровень защиты. Это особенно важно, если вы не полностью вакцинированы и находитесь в помещении или на открытом воздухе в многолюдном месте.

В настоящее время ношение масок обязательно во всех помещениях общественных мест, мест проведения мероприятий, собраний, в помещениях государственных и частных предприятий, а также на масштабных мероприятиях на открытом воздухе (мероприятия с более чем 10000 присутствующих, например, концерты, спортивные игры и парады) в округе Лос-Анджелес. Применяются некоторые исключения – см. пересмотренный [Указ главного санитарного врача](#) и информацию ниже.

КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК*, независимо от статуса вакцинации, должен носить маску:

- **Во всех помещениях общественных мест, мест проведения мероприятий, собраний, а также в помещениях государственных и частных предприятий в округе Лос-Анджелес**
- В самолетах, поездах, автобусах, пароммах, такси и машинах райдшеринга, а также во всех остальных видах общественного транспорта
- В транспортных узлах, таких как аэропорты, автовокзалы, железнодорожные вокзалы, яхтенные причалы, морские порты или другие порты, метро или любые другие зоны, обеспечивающие перевозку
- В медицинских учреждениях (включая учреждения длительного ухода)
- В исправительных учреждениях и следственных изоляторах округа и штата
- В прютах и центрах охлаждения
- В помещениях любого учреждения для детей (например, школы K-12, детские сады, дневные лагеря и т.д.)
- На масштабных мероприятиях на открытом воздухе (мероприятиях с более чем 10000 присутствующих, например, концертах, спортивных играх и парадах)
- В любом другом месте на открытом воздухе, где это установлено правилами предприятия или площадки

Рекомендации

- *Настоятельно рекомендуется* носить маску в помещении во время частных собраний с людьми, не проживающими с вами, если только все присутствующие на собрании не полностью вакцинированы.
- *Настоятельно рекомендуется* носить маску на многолюдных мероприятиях на открытом воздухе (менее крупных, чем масштабные мероприятия). В частности, носите маску, стоя в очереди, чтобы войти, выйти, воспользоваться туалетом или купить еду или напитки.
- Настоятельно рекомендуется, чтобы дети носили маску на игровых площадках и в других местах на открытом воздухе, где они собираются, если соблюдение дистанции не является возможным или практичным.
- Если вы не полностью вакцинированы, *настоятельно рекомендуется* носить маску в многолюдных местах на открытом воздухе.
- Если вы находитесь в условиях продолжительного близкого контакта с другими людьми, которые могут быть не полностью вакцинированы, рассмотрите возможность использования более высокого уровня защиты, например, носить две маски (двойную маску) или респиратор N95. Это особенно важно, если вы не полностью вакцинированы и находитесь в помещении или на открытом воздухе в многолюдном месте.

Примечание: вы можете снимать маску, когда вы:

- Едите или пьете при условии, что вы сидите или стоите в определенном месте, например, за столом, стойкой или на месте, купленном по билету. Это означает, что вы можете ненадолго снять маску на время еды или питья, но после этого вы должны сразу же надеть ее. Вы также должны носить маску, пока ожидаете обслуживания, в перерыве между блюдами или напитками, а также пока вы сидите по окончании приема пищи или напитков.
- Находитесь в уединении в отдельном помещении или пространстве.
- Принимаете душ или плаваете.
- Получаете услуги личной гигиены и ухода (например, уход за лицом или бритье), которые невозможны без снятия маски.

***Некоторым людям не следует носить маску**, например, детям младше 2 лет, людям с определенными медицинскими заболеваниями или состояниями, людям с ограниченными возможностями, а также людям, получившим указание от врача не носить маску. Дети от 2 до 8 лет должны носить маску только под присмотром взрослых. См. [«Кому не следует носить маску»](#) и [«Особые рекомендации для людей с трудностями в общении или определенными ограниченными возможностями»](#).

***На рабочих местах** сотрудники должны соблюдать наиболее строгие требования к ношению масок, изложенные Cal/OSHA и Указом главного санитарного врача округа. Некоторые сотрудники могут быть освобождены от ношения маски в определенных ситуациях при соблюдении альтернативных мер безопасности. Для получения дополнительной информации о требованиях на рабочих местах см. [Указ главного санитарного врача](#) и веб-страницу [«Эффективные методы работы для предприятий»](#).

Дополнительная информация о масках доступна по адресу ph.lacounty.gov/masks.