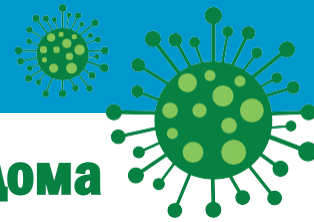


# COVID-19

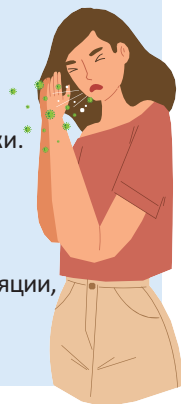


## Как предотвратить распространение COVID-19 дома

Если вы заражены COVID-19, есть большой риск, что вы заразите людей, с которыми проживаете. Но вы можете уменьшить риск распространения COVID-19 в своем доме.

### Люди, зараженные COVID-19

- Самоизолируйтесь в комнате с закрытой дверью. Не выходите из комнаты без необходимости. Просите приносить вам еду, напитки и другие вещи и оставлять их у двери в вашу комнату.
- Оставайтесь дома, за исключением случаев получения медицинской помощи. Не принимайте гостей.
- Пользуйтесь отдельной ванной комнатой, по возможности. Дезинфицируйте после каждого использования.
- Часто мойте или дезинфицируйте руки.
- Носите маску с высоким уровнем защиты при пребывании рядом с другими людьми.
- Выполняйте инструкции по самоизоляции, описанные на [ph.lacounty.gov/covidisolation](https://ph.lacounty.gov/covidisolation).



### Проживание с зараженным COVID-19

- Обеспечьте поступление свежего воздуха в свой дом как можно больше. Открывайте окна и используйте вентиляторы, чтобы выдувать воздух, или очистители воздуха, чтобы избавиться от частиц вируса COVID-19.
- Уберите личные вещи из зон общего пользования и старайтесь не пользоваться общей посудой, чашками, полотенцами и телефонами.
- Часто очищайте поверхности, к которым постоянно прикасаетесь.
- При общем пользовании ванной комнатой откройте окно или включите вентилятор и подождите 30 минут после того, как ею воспользуется человек, зараженный COVID-19. Если вы входите в ванную раньше, надевайте защитную маску.
- Выполняйте инструкции по сдаче анализов, ношению масок, работе и карантину, описанные на [ph.lacounty.gov/covidcontacts](https://ph.lacounty.gov/covidcontacts).

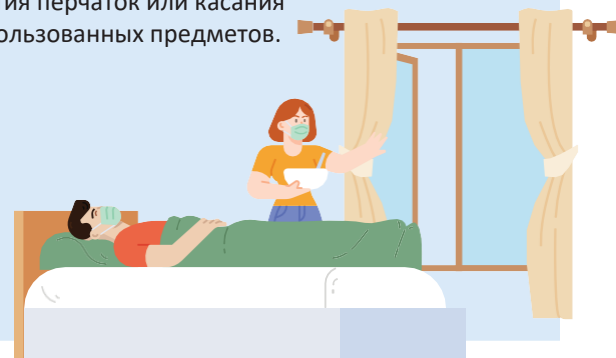
### Носите маску с высоким уровнем защиты

- Ношение маски, которая плотно прилегает к лицу и обеспечивает хорошую фильтрацию – один из лучших способов защитить всех членов домохозяйства.
- Каждый человек должен носить маску, если находится в комнате с другими людьми. Это особенно важно для человека, зараженного COVID-19, человека, который ухаживает за ним, и любого человека, который подвержен высокому риску заражения.
- Носите защитную маску (N95, KN95, KF94) или двойную маску (тканевую маску поверх медицинской).
  - Детям младше 2 лет не следует носить маску.
  - Для получения дополнительной информации посетите [ph.lacounty.gov/masks](https://ph.lacounty.gov/masks).



### Уход за зараженным COVID-19

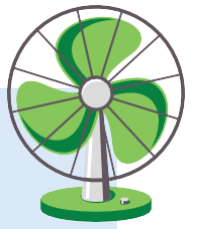
- По возможности назначьте одного человека в домохозяйстве, который подвержен низкому риску заражения, ухаживать за человеком, зараженным COVID-19.
- Ограничьте время, которое этот человек проводит рядом с зараженным COVID-19.
- Надевайте защитную маску и перчатки при уходе за зараженным. Вымойте руки после снятия перчаток или касания использованных предметов.



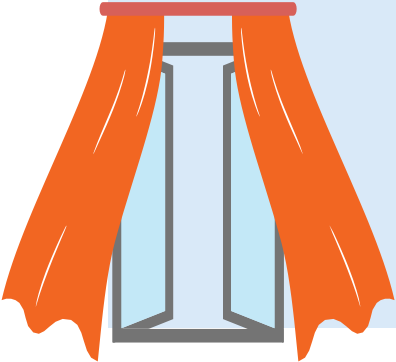
Позвоните в информационную службу Департамента общественного здравоохранения (DPH) по COVID-19 по номеру **833-540-0473** (ежедневно с 8:00 до 20:30). Операторы могут помочь найти место для самоизоляции или карантина, ответить на ваши вопросы по COVID-19 и поделиться другими полезными ресурсами.



## Изоляция в небольших помещениях



Соблюдать самоизоляцию и карантин может быть сложно, особенно если площадь ограничена. Если человек, зараженный COVID-19, не может самоизолироваться в отдельном помещении, примите другие меры предосторожности, чтобы помочь предотвратить распространение вируса, или позвоните в **информационную службу DPH по COVID по номеру 833-540-0473**. Операторы могут помочь найти место для безопасной изоляции за пределами дома.



- Выделите место рядом с открытым окном для человека (или людей), зараженного COVID-19.
- Соблюдайте дистанцию от окружающих и носите маску с высоким уровнем защиты, когда вы находитесь в комнате вместе.
- Убедитесь, что в доме есть хороший поток воздуха. Держите окна открытыми. Поставьте вентилятор рядом с окном, которое находится ближе всего к человеку, зараженному COVID-19, чтобы выдувать воздух. Посетите веб-страницу [CDC об улучшении вентиляции в доме](#).
- Расставьте кровати на максимально возможное расстояние, лучше не менее 6 футов (2 метров) друг от друга. Если это невозможно, спите валиком.

## Люди с повышенным риском развития тяжелого заболевания

- Люди 65 лет или старше, а также люди, имеющие сопутствующее медицинское заболевание/состояние, подвержены повышенному риску развития тяжелого заболевания при заражении COVID-19. Это включает в себя беременных людей и людей, которые недавно родили ребенка.
- По возможности изолируйте людей, зараженных COVID-19, от других членов домохозяйства, которые подвержены высокому риску.
- Люди с высоким риском **НЕ** должны ухаживать или получать уход от зараженного COVID-19.



## Домохозяйства с представителями нескольких поколений или семей

- Такие домохозяйства подвержены высокому риску распространения COVID-19 в своем доме.
- Носить маску дома или изолировать члена семьи, зараженного COVID-19, от других людей, может казаться странным или некомфортным. Но это поможет обезопасить всех. Вашей семье нужно будет соблюдать дополнительные меры предосторожности только ограниченный период времени.



**Вакцинация – лучший способ защитить себя и своих близких от заражения COVID-19. Люди, которые не вакцинированы, подвержены наибольшему риску заражения COVID-19 и развития тяжелого заболевания.**

**Всем людям 5 лет и старше следует привиться вакциной от COVID-19, чтобы помочь защитить себя от заражения COVID-19. Это включает в себя своевременную прививку рекомендуемыми дополнительными или стимулирующими дозами.**



- Люди с высоким риском, которые заразились COVID-19, должны проконсультироваться со своим врачом по поводу получения лекарства от COVID-19, которое может предотвратить развитие тяжелого заболевания. Лекарства являются наиболее эффективными, если принять их в самое ближайшее время после начала симптомов. Для получения дополнительной информации посетите [ph.lacounty.gov/covidmedicines](http://ph.lacounty.gov/covidmedicines).



Для получения дополнительной информации отсканируйте QR-код или посетите [ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation).

Prevent Spread at Home 4/13/22 (Russian)