

# Коронавирусная болезнь (COVID-19)

## 1. Что мне делать, если я думаю, что могу быть заражен коронавирусной болезнью 2019 (COVID-19)?

- Если вы живете в одном доме, являетесь интимным партнером, работником по уходу или были в близком контакте с кем-то с симптомами COVID-19, вам необходимо оставаться на домашнем карантине в течение как минимум 14 дней. Близкий контакт означает нахождение на расстоянии в пределах 6 футов от человека с симптомами COVID-19 в течение более 10 минут, или контактирование с его физиологическими жидкостями и/или выделениями (такими, как пот, слюна, мокрота, носовая слизь, рвотная масса, моча или жидкий стул). Более подробная информация, включая о том, как долго вам нужно будет оставаться на карантине, находится в [Рекомендациях по домашнему карантину для зараженных COVID-19](#).
- Если вы не находились в близком контакте с зараженным COVID-19 человеком и чувствуете себя хорошо, вам необходимо внимательно следить за своим здоровьем в течение 14 дней на предмет симптомов COVID-19, таких как повышенная температура, кашель и затрудненное дыхание. Вам, как и всем остальным людям, следует принимать меры по защите себя и других, такие как соблюдение тщательной гигиены и социального дистанцирования (см. далее).

## 2. Что мне делать, если у меня есть симптомы, и я думаю, что могу быть заражен COVID-19?

- Во время текущей вспышки высока вероятность того, что многие люди с симптомами простуды и гриппа заражены COVID-19. Большинству людей нет необходимости обращаться к врачу или сдавать анализ на COVID-19, так как у них будет наблюдаться легкая форма заболевания, и они выздоровеют самостоятельно. Тем не менее, людям возрастом 65 лет и старше, беременным или имеющим проблемы со здоровьем, такие как хроническое заболевание или слабая иммунная система, необходимо позвонить своему врачу на ранней стадии заболевания, потому что они подвержены более высокому риску развития серьезных заболеваний.
- Вам необходимо оставаться дома в течение как минимум 3 дней (72 часов) после того, как вы выздоровеете, что означает, что у вас нормализовалась температура без приема жаропонижающих препаратов и **наблюдается** облегчение ваших респираторных симптомов (например, кашля, затрудненного дыхания), **А ТАКЖЕ** прошло как минимум 7 дней с момента *первого проявления ваших симптомов*.
- Немедленно обратитесь за медицинской помощью, если ваши симптомы ухудшаются, и они угрожают вашей жизни. Позвоните в 911. Дополнительная информация находится в [Инструкциях по лечению на дому для людей с респираторными симптомами](#).

## 3. Могу ли я сдать анализы на COVID-19?

- В Лос-Анджелесе все еще существуют серьезные ограничения в возможностях диагностики. Если у вас нет симптомов, вам не нужно сдавать анализ. Если у вас есть симптомы, вам не нужно сдавать анализ исключительно для подтверждения инфекции. Позвоните своему врачу, если у вас есть проблемы или вопросы по поводу необходимости анализа.

## 4. Как лечится COVID-19?

- Специальных методов лечения, а также вакцины против COVID-19 не существует, однако, многие симптомы поддаются лечению. Остерегайтесь предложений о покупке поддельных товаров, якобы предотвращающих или лечащих эту новую инфекцию.

## 5. Как я могу защитить себя и других от COVID-19?

- Практикуйте социальное дистанцирование – оставайтесь дома (за исключением жизненно-необходимых мероприятий, например, покупки еды), избегайте толпы и оставайтесь на расстоянии как минимум 6 футов от других людей, когда это возможно. В [Руководстве по социальному дистанцированию](#) содержится более подробная информация об этом.
- Мойте руки водой с мылом не менее 20 секунд, особенно после посещения туалета; перед приемом пищи; а также после сморкания, кашля или чихания. Если вода и мыло недоступны, используйте дезинфицирующее средство для рук, содержащее не менее 60% спирта.
- Прикрывайтесь во время кашля и чихания салфеткой, после чего выбрасывайте салфетку и сразу же мойте руки.
- Ограничьте близкие контакты с больными людьми.
- Очищайте и дезинфицируйте предметы и поверхности, к которым часто прикасаются, с помощью обычных бытовых чистящих средств в виде спрея или влажных салфеток. Ознакомьтесь с инструкциями по [Уборке дома](#).

Для получения дополнительной информации и руководств, описанных в данном документе, перейдите по ссылке [www.publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/](http://www.publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/)

Если у вас есть вопросы, и вы хотите с кем-то поговорить, или вам необходима помощь в получении медицинских или психиатрических услуг, позвоните на Информационную линию округа Лос-Анджелес по номеру 2-1-1, которая работает круглосуточно.