

# Новый коронавирус (COVID-19)

## Последние обновления:

12/20/20: Уменьшен обязательный период карантина для людей, вступавших в близкий контакт с человеком, у которого диагностировано заражение COVID-19. Теперь близкие контакты должны соблюдать домашний карантин (оставаться в своем доме или другом жилом помещении отдельно от других людей) и следить за появлением симптомов в течение **10 дней** с момента их последнего контакта с зараженным лицом вместо 14 дней.

12/2/20: Все общественные и частные собрания с людьми, не проживающими с вами, временно запрещены.



## 1. Как распространяются коронавирусы?

Как и другие респираторные заболевания, человеческие коронавирусы чаще всего передаются окружающим от зараженного человека через:

- Воздушно-капельные частицы, выделяемые при кашле, чихании или разговоре
- Близкий личный контакт, например, при уходе за инфицированным человеком

Также возможно, что человек может заразиться COVID-19, прикоснувшись к поверхности или предмету, на которых есть вирус, и затем прикоснувшись к рту, носу или глазам, но это не считается основным способом передачи вируса. Некоторые люди переносят COVID-19 без проявления каких-либо симптомов, однако они все равно могут передавать инфекцию окружающим.

## 2. Каковы симптомы COVID-19?

Зарегистрированные случаи заболеваний колеблются от людей с легкими симптомами до очень тяжелых больных, нуждающихся в госпитализации, а также летальных исходов. У некоторых людей, зараженных COVID-19, симптомы никогда не проявляются.

Симптомы COVID-19 могут включать один или несколько следующих симптомов: высокая температура, кашель, одышка или затрудненное дыхание, озноб, слабость, боли в мышцах или теле, головная боль, боль в горле, тошнота или рвота, понос, заложенность носа или насморк, или внезапная потеря вкуса или обоняния. Этот список симптомов не является исчерпывающим. Пожалуйста, проконсультируйтесь со своим врачом о любых из этих симптомов или других симптомах, которые являются серьезными или беспокоят вас. Для получения дополнительной информации о симптомах посетите [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare).

## 3. Что мне делать, если у меня есть эти симптомы?

Если у вас появились симптомы, проконсультируйтесь со своим врачом и рассмотрите возможность сдачи анализа на COVID-19. Оставайтесь дома и вдали от окружающих, если вы болеете. Если вы заражены COVID-19, вам следует выполнять *Инструкции по домашней изоляции* ([ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation)).

В том числе, вам нужно оставаться дома в течение как минимум 10 дней с

## Основная информация

- COVID-19 передается через близкий контакт или прикосновение к предмету или поверхности, на которых находится вирус.
- Лучшая защита:
  - Носите тканевое покрытие для лица
  - Практикуйте физическое дистанцирование
  - Часто мойте руки
  - Не прикасайтесь к глазам, носу и рту немытыми руками
  - Самоизолируйтесь, если вы больны
  - Соблюдайте карантин, если у вас был близкий контакт с человеком, зараженным COVID-19
- Людям с симптомами COVID-19 или имевшим близкий контакт с человеком, зараженным COVID-19, следует сдать анализ.

## Дополнительная информация:

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес

Звоните 2-1-1

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

Центры по контролю и профилактике заболеваний (CDC)  
<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

# Новый коронавирус (COVID-19)

момента первого появления у вас симптомов И как минимум 1 день (24 часа) после того, как у вас нормализовалась температура без приема лекарств, А ТАКЖЕ улучшились симптомы.

При получении положительного результата анализа на COVID-19 обязательно сообщите всем своим [близким контактам](#), что они должны соблюдать карантин и следить за состоянием своего здоровья в течение 10 дней. Они могут завершить карантин после 10-го дня, если у них так и не появятся симптомы, и если с 11-го по 14-й день они будут следить за состоянием своего здоровья и будут крайне осторожны, используя обычные меры предосторожности при COVID-19. Близким контактам рекомендуется сдать анализ на COVID-19, чтобы проверить наличие инфекции. При получении отрицательного результата анализа они все равно должны соблюдать карантин в течение 10 дней. Ознакомьтесь с [Инструкциями по домашнему карантину для близких контактов зараженных COVID-19 \(ph.lacounty.gov/covidquarantine\)](#) для получения дополнительных рекомендаций.

Пожилые люди и люди с ослабленной иммунной системой или хроническими заболеваниями, у которых есть симптомы COVID-19, должны позвонить своему врачу на ранней стадии заболевания, даже если их симптомы слабо выражены.

Люди с признаками неотложного состояния, которые включают затрудненное дыхание, давление или боль в груди, посинение губ или лица, спутанность сознания или трудности с пробуждением, должны немедленно позвонить 9-1-1 или отправиться в отделение неотложной помощи. Если ваше состояние не неотложное, позвоните своему врачу, прежде чем обращаться за помощью.

## 4. Что делать, если я думаю, что могу быть заражен COVID-19?

Если вы соответствуете критериям «близкого контакта», вы должны соблюдать домашний карантин и следить за состоянием своего здоровья в течение 10 дней с момента последнего контакта с зараженным лицом, а также сдать анализ на COVID-19. Вы можете завершить свой карантин после 10-го дня, если в течение 10 дней у вас не появятся симптомы, и если с 11-го по 14-й день вы будете следить за состоянием своего здоровья и будете крайне осторожны, используя обычные меры предосторожности при COVID-19. Вы являетесь близким контактом, если:

- Вы находились в пределах 6 футов (2 метров) от зараженного COVID-19 в общей сложности 15 минут или дольше в течение 24-часового периода.
- Вы имели незащищенный контакт с физиологическими жидкостями и/или выделениями организма зараженного COVID-19. Например, на вас кашляли или чихали, вы употребляли одну чашку для питья или ели одними столовыми приборами, вы целовались или вы оказывали уход за зараженным без использования надлежащих средств защиты.

Человек, зараженный COVID-19, может заражать других людей за 2 дня до того, как у него впервые появились симптомы, и до того момента, когда ему больше не нужно соблюдать режим самоизоляции (как описано в [«Инструкциях по самоизоляции для людей, зараженных COVID-19»](#)). Человек с положительным результатом анализа на COVID-19, но без симптомов, считается заразным за 2 дня до сдачи анализа и в течение 10 дней после сдачи анализа. Дополнительные инструкции представлены в инструкциях по самоизоляции.

Если вы не соответствуете критериям для соблюдения карантина, но находились среди большого количества людей и/или вступали в близкий контакт с людьми, на которых не было покрытий для лица и которые не соблюдали дистанцию 6 футов (2 метра), рассмотрите возможность сдачи анализа и оставайтесь дома 10 дней. Если вы недавно вернулись из несущественной поездки в другой штат или страну, вам необходимо соблюдать домашний карантин в течение 10 дней. В этих ситуациях ограничьте свои контакты только людьми, с которыми вы проживаете. Постарайтесь держаться на расстоянии не менее 6 футов (2 метра) от людей, с которыми вы проживаете, носите покрытие для лица даже дома, а также часто мойте руки и очищайте поверхности, к которым часто прикасаетесь. При появлении симптомов позвоните своему врачу и обсудите возможность сдачи анализа.

# Новый коронавирус (COVID-19)

## 5. Должен ли я сдать анализ на коронавирус?

Людям с симптомами коронавируса рекомендуется сдать анализ. Если у вас появились новые симптомы, которые, на ваш взгляд, могут быть вызваны коронавирусом, сообщите своему врачу об этом и обсудите возможность сдачи анализа. Вы также можете посетить веб-сайт [covid19.lacounty.gov/testing](https://covid19.lacounty.gov/testing) или позвонить по номеру 2-1-1, чтобы записаться на бесплатный анализ в тот же день или на следующий день.

Если вы были в близком контакте с человеком, зараженным COVID-19, вам рекомендуется сдать анализ. Это делается для того, чтобы определить, заражены ли вы и могли ли вы заразить окружающих. Обратите внимание, что вам нужно будет оставаться на карантине даже в случае получения отрицательного результата анализа. Для получения дополнительной информации посетите [ph.lacounty.gov/covidtests](https://ph.lacounty.gov/covidtests).

Если вы можете быть заражены COVID-19, потому что присутствовали на собрании или мероприятии с большим количеством людей и/или вступали в близкий контакт с людьми, на которых не было покрытий для лица и которые не соблюдали дистанцию 6 футов (2 метра), рассмотрите возможность сдачи анализа и оставайтесь дома в течение 10 дней.

## 6. Как лечат COVID-19?

Лечения для заболевания, вызываемого COVID-19, не существует. Тем не менее, многие симптомы поддаются лечению. Лечение основывается на состоянии пациента. Остерегайтесь поддельных товаров с ложными заявлениями об их способности предотвращать или лечить эту инфекцию. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с документом об [Аферах и мошенничестве, связанных с COVID-19](#).

## 7. Что я могу сделать, чтобы защитить себя и других от COVID-19?

Каждый человек может ежедневно предпринимать меры, направленные на [снижение риска](#) заболевания и заражения окружающих COVID-19.

Вам следует:

- Носить тканевое покрытие для лица каждый раз при выходе из дома и нахождении среди людей, не проживающих с вами вместе.
- Практиковать [социальное или физическое дистанцирование](#). Каждый раз при выходе из дома оставайтесь на расстоянии в 6 футов (2 метра) от всех остальных людей, насколько это возможно.
- Избегать мест скопления людей и соблюдать дистанцию между собой и окружающими
- Свести все общение с людьми, не проживающими с вами вместе, к минимуму.
- Мыть руки водой с мылом как минимум 20 секунд, особенно после посещения туалета, перед приемом пищи и после сморкания, кашля и чихания.
- Если вода и мыло недоступны, использовать дезинфицирующее средство для рук, содержащее не менее 60% спирта. Всегда мойте руки с мылом и водой, если руки заметно загрязнены.
- Избегать прикосновений к глазам, носу, рту немытыми руками.
- Избегать близких контактов, например поцелуев и совместного пользования кружками или столовыми приборами, игрушками или спортивным инвентарем (если только они не прошли дезинфекцию перед использованием).
- Избегать прикосновений к предметам или поверхностям, к которым часто прикасаются, или очищать их как можно чаще с помощью бытовых чистящих средств.
- Прикрываться салфеткой при кашле или чихании, после чего выбрасывать салфетку в мусорную корзину. При

# Новый коронавирус (COVID-19)

отсутствии салфетки использовать сгиб локтя (не руки).

- Улучшить вентиляцию – выходить на свежий воздух или открывать окна, если это безопасно.
- Люди с хроническими заболеваниями находятся в группе повышенного риска серьезных заболеваний от COVID-19. Крайне важно, чтобы уязвимые жители округа оставались дома как можно дольше и получали продукты питания и лекарства с доставкой.

## 8. Могу ли я навещать свою семью или друзей, которые не живут со мной?

В настоящее время вы должны держаться на расстоянии от людей, с которыми не проживаете. Совместное времяпровождение с людьми из разных домохозяйств повышает риск передачи COVID-19. Чем с меньшим количеством людей вы вступаете в личный контакт, тем меньше ваш риск заражения COVID-19. На 18 декабря 2020 года, все частные и общественные собрания с людьми, не проживающими с вами, временно запрещены (за исключением религиозных служб и протестов).

Людям, находящимся в повышенной группе риска развития серьезного заболевания или летального исхода при заражении COVID-19 (например, пожилым людям и людям с хроническими заболеваниями), настоятельно рекомендуется не посещать никакие собрания. Медицинские маски могут обеспечить большую защиту, чем тканевые покрытия для лица, поэтому людям в повышенной группе риска настоятельно рекомендуется использовать такие медицинские покрытия для лица, если они будут вступать в близкий контакт с людьми, не проживающими с ними.

## 9. Должен ли я носить маску?

Тканевые покрытия для лица должны использоваться всеми людьми старше 2 лет, чтобы закрывать нос и рот при выходе из дома. Эти покрытия для лица используются, чтобы помочь защитить окружающих от ваших респираторных выделений в случае, если вы заражены COVID-19, но не проявляете признаков заражения. Новые исследования показывают, что тканевые покрытия для лица также предоставляют своему владельцу защиту от респираторных выделений окружающих. Люди, имеющие симптомы COVID-19 или зараженные COVID-19, должны использовать хирургическую маску (при наличии), когда им нужно выйти из дома для посещения медицинского учреждения.

Младенцы и дети возрастом менее 2 лет не должны носить тканевые покрытия для лица. Взрослые всегда должны присматривать за детьми возрастом до 8 лет, на которых надето покрытие для лица, чтобы убедиться в том, что ребенок может безопасно дышать и избежать возможности одышки или удушья. Людям с проблемами дыхания, находящимся в бессознательном состоянии или иным образом неспособным самостоятельно снять маску или тканевое покрытие для лица, а также людям, которым врач не рекомендует носить покрытия для лица по медицинским соображениям, не следует носить покрытие для лица. Ознакомьтесь с [Руководством по тканевым покрытиям для лица](#), чтобы получить дополнительную информацию.

## 10. Безопасно ли путешествовать?

Штат Калифорния опубликовал рекомендации по поездкам, в которых советуется отменить все несущественные поездки и соблюдать домашний карантин в течение 10 дней при въезде или возвращении в штат Калифорния. Поездки и путешествия повышают ваш риск заражения и передачи COVID-19, поэтому наилучшая защита вас и других людей от болезни – оставаться дома. Аэропорты, автовокзалы, железнодорожные вокзалы и остановки для отдыха являются местами, в которых путешествующие люди могут подвергнуться заражению вирусом через воздух или поверхности, и где сохранять расстояние в 6 футов (2 метра) от других людей может быть сложно. Если вы рассматриваете возможность поездки или путешествия, подумайте над следующими вопросами:

# Новый коронавирус (COVID-19)

- Происходит ли распространение COVID-19 в месте вашего назначения?
- Являетесь ли вы, ваш спутник, человек, к которому вы хотите поехать или провести время в месте назначения, или когда вернётесь домой, более подверженным риску развития тяжелого заболевания при заражении COVID-19?
- Будете ли вы обязаны оставаться дома в течение 10 дней по завершении поездки согласно правилам страны, штата или местных властей того места, куда вы отправляетесь или в которое планируете вернуться?
- Придется ли вам пропустить работу или учебу, если вам будет необходимо оставаться дома или вы заболеете COVID-19?

Не путешествуйте, если вы больны, или находились рядом с человеком, зараженным COVID-19, в течение последних 14 дней.

Если вам необходимо отправиться в поездку, защитите себя и других, выполнив действия, описанные выше в вопросе «Что я могу сделать, чтобы защитить себя и других от COVID-19?», а также советы по подготовке к путешествию, размещенные на веб-странице CDC о [путешествиях](#). На этой веб-странице также объясняются риски от различных видов путешествий.

После возвращения из несущественной поездки в другой штат или страну вы должны соблюдать домашний карантин в течение 10 дней и ограничить свои контакты людьми, с которыми вы проживаете. Несущественными поездками считаются поездки, осуществляемые с целью туризма или отдыха.

Если вы являетесь работником жизненно-необходимого предприятия, и ваша поездка связана с вашей работой или учебой, вам не нужно оставаться дома после возвращения в округ Лос-Анджелес. Работники жизненно-необходимых предприятий – это работники, занимающиеся обеспечением важнейшей инфраструктуры, экономических услуг и цепочек поставок, здравоохранения, срочной медицинской помощи, безопасности и охраны общества. Для получения дополнительной информации о том, кто считается работником жизненно-необходимого предприятия, ознакомьтесь с [«Указом Главного санитарного врача по безопасному возобновлению работы и жизни общества»](#), страницы 5 и 14.

## 11. Как я могу узнать о безопасном открытии рабочих мест, общественных мест и коммерческих предприятий?

Посетите веб-сайт Общественного здравоохранения, чтобы [узнать, Что уже открыто в округе Лос-Анджелес](#). Желательно **проверять онлайн или позвонить перед посещением, чтобы выяснить, какие меры безопасности предпринимаются коммерческим предприятием.**

Несмотря на то, что некоторые места сейчас открыты, важно помнить, что вирус не изменился, и COVID-19 остается серьезной угрозой. Он все еще легко распространяется между людьми посредством близкого контакта. Вы можете помочь [снизить риск](#) заражения COVID-19, продолжая соблюдать социальное (физическое) дистанцирование, носить тканевое покрытие для лица при нахождении рядом с другими людьми и мыть руки как можно чаще. Также необходимо помнить о том, что, если вы больны или находились в близком контакте с больным человеком, вам нужно оставаться дома.

## 12. Что я могу сделать, если я испытываю стресс из-за COVID-19?

Когда вы слышите, читаете или смотрите новости о COVID-19, испытывать беспокойство и подавленность нормально. Важно заботиться о своем психическом здоровье так же, как о физическом. [Веб-страница, посвященная COVID-19](#), Департамента психического здоровья округа Лос-Анджелес и веб-страница 211LA ([211la.org/resources/subcategory/mental-health](https://www.211la.org/resources/subcategory/mental-health)) предоставляют информацию о местных ресурсах для помощи при проблемах с психическим здоровьем и благополучием. Рекомендации и ресурсы также доступны на веб-странице CDC [«Борьба со стрессом»](#).

Жители округа Лос-Анджелес имеют бесплатный доступ к Headspace Plus. Это подборка ресурсов по осознанности и медитации, которая доступна на английском и испанском языках. Там также представлены физические упражнения и упражнения для сна, которые помогут справиться со стрессом, страхом и беспокойством, связанными с COVID-19.

# Новый коронавирус (COVID-19)

Если вы хотите поговорить с кем-то о своем психическом здоровье, свяжитесь со своим врачом или позвоните в круглосуточную службу телефонной помощи доступ-центра Департамента психического здоровья округа Лос-Анджелес по номеру 1-800-854-7771. Вы также можете отправить текстовое сообщение «LA» на номер 74174.

## 13. Что мне делать, если я чувствую себя запуганным или дискриминированным?

Администрация округа обязуется обеспечить, чтобы ко всем жителям, пострадавшим от COVID-19, относились с уважением и состраданием, и чтобы все мы отличали реальность от страха и защищали их от общественного осуждения. Эта вспышка не является оправданием для распространения расизма или дискриминации. Если вы подвергаетесь преследованиям или испытываете дискриминацию по поводу расы, национальности или других признаков, вам следует заявить об этом. 2-1-1 принимает заявления (по телефону или через Интернет) о преступлениях на почве ненависти, актах ненависти и случаях организованной травли, которые произошли на территории округа Лос-Анджелес, независимо от того, было ли совершено преступление. Позвоните по номеру 2-1-1 или подайте заявление онлайн по адресу <https://211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22>.

## 14. Что еще я могу сделать?

- Найдите лечащего врача, если у вас его еще нет. Если вам необходима помощь в поиске врача, вы можете обратиться на круглосуточную информационную линию округа Лос-Анджелес по номеру 2-1-1 или посетить [веб-сайт 211LA](#).
- Поставьте прививку от гриппа. Грипп может распространяться в то же время, что и COVID-19, поэтому важно защитить себя и окружающих от заболевания гриппом. Для получения дополнительной информации о том, где можно поставить прививку бесплатно или по низкой цене, позвоните 211 или посетите [ph.lacounty.gov/media/FluSeason](http://ph.lacounty.gov/media/FluSeason).
- Запаситесь едой и предметами первой необходимости на 14 дней, если вам будет необходимо находиться на самоизоляции или карантине.
- Всегда проверяйте самую последнюю достоверную информацию о новом коронавирусе из надежных источников.
  - Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес (LACDPH, уровень округа)
    - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
  - Департамент общественного здравоохранения штата Калифорния (CDPH, уровень штата)
    - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
  - Центры по контролю и профилактике заболеваний (CDC, национальный уровень)
    - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
  - Всемирная организация здравоохранения (WHO, международный уровень)
    - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Если у вас есть вопросы, и вы хотите с кем-то поговорить, позвоните по номеру 2-1-1.