

Коронавирусное заболевание (COVID-19)

Последние обновления:

6/2/20: Обновленный перечень симптомов COVID-19 включает высокую температуру, кашель, одышку или затрудненное дыхание, усталость, боли в мышцах или теле, головную боль, приобретенную потерю вкуса или обоняния, боль в горле, заложенность носа или насморк, тошноту или рвоту

6/27/20: Добавлено, что люди без симптомов также могут передавать вирус, и что те, кому врач указал не носить маску, освобождаются от необходимости ее ношения.

Ситуация с новым коронавирусным заболеванием (COVID-19) быстро развивается, поэтому населению рекомендуется посещать [веб-сайт](#) Департамента общественного здравоохранения, посвященный COVID-19, для получения актуальной информации.

1. Каковы типичные симптомы COVID-19?

Симптомы COVID-19 могут включать различные сочетания следующих состояний: высокая температура, озноб, кашель, одышка или затрудненное дыхание, слабость, боли в мышцах или теле, головная боль, приобретенная потеря вкуса или запаха, боль в горле, заложенность носа или насморк, тошнота или рвота. Этот список симптомов не является исчерпывающим.

Если у вас повысилась температура и появился кашель, одышка или затрудненное дыхание, или ваш врач сообщил вам, что вы могли заразиться COVID-2019, вы должны самоизолировать себя дома. Если у вас появятся какие-то из этих симптомов, или любые другие симптомы, вызывающие у вас беспокойство, проконсультируйтесь с вашим врачом по поводу необходимости сдачи анализа и изоляции.

2. Как распространяется вирус?

Как и другие респираторные заболевания, человеческие коронавирусы обычно передаются другим от зараженного человека через:

- Мелкие капли, выделяемые при кашле и чихании
- Тесный личный контакт, например, при уходе за инфицированным
- Прикосновение к предмету или поверхности, на которых есть вирус, и последующее прикосновение ко рту, носу или глазам немытыми руками

Некоторые люди заражаются COVID-19 без проявления симптомов, однако, они все равно могут передавать вирус другим.

3. Как я могу защитить себя при пользовании общественным транспортом?

Как и в случае с другими респираторными заболеваниями, каждый может принимать ежедневные меры, чтобы снизить риск заболевания или заражения других людей циркулирующими вирусами. Вам следует:

- Оставаться дома, когда вы больны.
- По возможности оставлять около шести футов (двух метров) пространства между собой и людьми, у которых может быть кашель или высокая температура.
- Использовать дезинфицирующее средство для рук, содержащее не менее 60% спирта, после прикосновения к часто используемым поверхностям, таким как поручни, ремни на поручнях, турникеты или ручки. Всегда мойте руки, если они выглядят грязными.
- Не касаться глаз, носа и рта немытыми руками.
- Стараться пользоваться автобусами и поездами, когда в них меньше людей. По возможности, выезжайте на работу раньше или позже.
- При прохождении через турникеты использовать бедро или внешнюю сторону руки.

4. Нужно ли мне надевать маску при пользовании общественным транспортом?

Ткани, прикрывающие лицо, такие как бандана или полотенце, должны использоваться населением для покрытия рта и носа, когда им необходимо выйти из дома на короткий период времени с целью получения жизненно-

Коронавирусное заболевание (COVID-19)

необходимых услуг или товаров первой необходимости. Пассажиры должны носить тканевое покрытие для лица во время поездки и на любых остановках или станциях, где присутствуют другие люди. Те, у кого нет тканевого покрытия для лица, могут также прикрывать лицо пиджаком или другим предметом одежды во время поездки.

Младенцы и дети младше 2 лет не должны носить тканевые покрытия для лица. Дети от 2 до 8 лет должны носить их под присмотром взрослых, чтобы удостовериться, что ребёнок может дышать свободно, и избежать удушья и асфиксии. Любой человек, имеющий проблемы с дыханием или находящийся в бессознательном состоянии, ограниченный в дееспособности или по другим причинам не имеющий возможности снять маску или тканевое покрытие для лица без помощи, не должен носить его. Люди, которым врач указал не носить тканевое покрытие для лица, также освобождаются от обязательного ношения покрытия для лица.

Важно иметь в виду, что предметы, закрывающие лицо, не являются заменой социального дистанцирования и других профилактических мер, таких как регулярное мытье рук. Эти лицевые покрытия используются для того, чтобы помочь защитить других людей, если вы заражены, но не проявляете признаков заражения. Помните, что респираторы N95 и хирургические маски важно оставлять для медицинских работников и тех, кто осуществляет уход за больными COVID-19.

5. Что еще я могу сделать, чтобы защитить себя?

- Часто мойте руки с мылом и водой минимум 20 секунд, особенно после посещения туалета, перед приемом пищи, после сморкания, кашля или чихания.
- Очищайте и дезинфицируйте предметы и поверхности, к которым часто прикасаетесь, используя обычный бытовой чистящий распылитель или салфетки.
- Прикрывайтесь салфеткой при кашле или чихании, после чего выбрасывайте салфетку в мусорную корзину. При отсутствии салфетки используйте рукав одежды (не руки).
- Всегда получайте последнюю достоверную информацию о COVID-19 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 2-1-1.