

Новый коронавирус (COVID-19)

1. Что такое коронавирус?

Коронавирусы – это большое семейство вирусов. Многие из них заражают животных, но некоторые коронавирусы от животных могут видоизменяться в новый человеческий коронавирус, который может передаваться от человека к человеку. Именно это произошло с новым коронавирусом, известным как SARS-CoV-2, который вызывает заболевание, известное как COVID-19.

2. Как распространяются коронавирусы?

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

- Воздушно-капельные частицы, выделяемые при кашле или чихании
- Близкий личный контакт, например, при уходе за инфицированным человеком
- Прикосновение к предмету или поверхности, на которых есть вирус, и последующее прикосновение ко рту, носу или глазам немытыми руками

Некоторые люди переносят заражение COVID-19 без проявления каких-либо симптомов, однако они все равно могут передавать инфекцию окружающим.

3. Каковы симптомы COVID-19?

Зарегистрированные случаи заболеваний охватывают от людей с легкими симптомами до очень тяжелых больных, нуждающихся в госпитализации, а также летальных исходов.

Симптомы COVID-19 могут включать одно или несколько из следующих состояний: высокая температура, кашель, одышка или затрудненное дыхание, озноб, слабость, боли в мышцах или теле, головная боль, боль в горле, тошнота или рвота, диарея, заложенность носа или насморк, или приобретенная потеря вкуса или обоняния. Этот список симптомов не является исчерпывающим. Пожалуйста, поговорите со своим врачом о любых из этих симптомов или других симптомах, которые являются серьезными или беспокоят вас.

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

Если у вас повысилась температура и начался кашель, одышка или затрудненное дыхание, или ваш врач сообщил вам, что вы могли заразиться COVID-19, вам следует выполнять *Инструкции по домашней изоляции* (ph.lacounty.gov/covidisolation). В том числе, вам нужно оставаться дома в течение как минимум 10 дней с момента первого появления у вас симптомов И как минимум 3 дней (72 часов) после того, как у вас нормализовалась температура без приема жаропонижающих лекарств, А ТАКЖЕ улучшились ваши респираторные симптомы (такие как кашель и одышка).

Обязательно сообщите всем своим [близким контактам](#), что им необходимо находиться на карантине в течение 14 дней с момента их последнего контакта с вами. Ознакомьтесь с *Инструкциями по домашнему карантину для близких контактов зараженных COVID-19*



Основная информация

- COVID-19 передается через близкий контакт или прикосновение к предмету или поверхности, на которых находится вирус.
- Лучшая защита:
 - Мойте руки как можно чаще
 - Не прикасайтесь к своим глазам, носу и рту немытыми руками
 - Самоизолируйтесь, если вы больны
 - Оставайтесь на карантине, если у вас был близкий контакт с кем-то, зараженным COVID-19
 - Практикуйте физическое дистанцирование
 - Носите тканевое покрытие для лица
- Людям с симптомами COVID-19 или имевшим близкий контакт с кем-то, 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)

(ph.lacounty.gov/covidquarantine) для получения дополнительных инструкций.

Люди с симптомами, отличными от высокой температуры, кашля или одышки, должны проконсультироваться со своим врачом, чтобы выяснить, могут ли они быть заражены COVID-19 и должны ли они оставаться дома в самоизоляции.

Пожилые люди и лица 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 невозможность проснуться, должны немедленно позвонить в 9-1-1 или отправиться в отделение неотложной помощи. Если ваше состояние не неотложное, позвоните своему врачу, прежде чем обращаться за помощью.

Для получения дополнительных рекомендаций ознакомьтесь с документом «*Узнайте больше о симптомах и что необходимо делать, если вы больны*» (ph.lacounty.gov/covidcare)

5. Что мне делать, если я думаю, что могу быть заражен COVID-19?

Проверьте, соответствуете ли вы критериям близкого контакта, описанные в [Инструкциях по домашнему карантину для близких контактов зараженных COVID-19](#). Если вы соответствуете критериям, следуйте инструкциям, приведенным в этом руководстве.

Если вы не соответствуете критериям, но находились в близком контакте (в пределах 6 футов (2 метров) и больше 15 минут) с людьми, не проживающими с вами вместе, на которых не были надеты покрытия для лица, вы должны считать себя возможно зараженным COVID-19 и должны оставаться дома в течение 14 дней, наблюдая за собой на предмет появления симптомов COVID-19. Если вы живете в одном доме с человеком старше 65 лет или имеющим хроническое заболевание, старайтесь находиться на расстоянии как минимум в 6 футов (2 метра) от этого человека, носите покрытие для лица в доме и мойте руки, а также очищайте поверхности, к которым часто прикасаются, в течение этих 14 дней. Если у вас появятся симптомы в течение этих 14 дней, позвоните своему врачу и рассмотрите возможность сдачи анализа.

6. 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 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 будет необходимо оставаться на карантине даже в случае получения отрицательного результата анализа. Ознакомьтесь с [Руководством для сдавших анализ](#) для получения дополнительной информации.

Людям без симптомов не нужно сдавать анализ на COVID-19, если они не являются близким контактом человека, зараженного COVID-19.

7. Как лечат COVID-19?

Специфического лечения для заболевания, вызываемого COVID-19, не существует. Тем не менее, многие симптомы поддаются лечению. Лечение основывается на состоянии пациента.

В настоящее время вакцины против нового коронавируса не существует. Остерегайтесь поддельных товаров, относительно которых делаются заявления об их способности предотвращать или лечить эту инфекцию. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с документом об [Аферах и мошенничестве, связанных с COVID-19](#).

Новый коронавирус (COVID-19)

8. 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:

- 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 со скоплением людей и соблюдать дистанцию между собой и окружающими
- Свести все общение с людьми, не проживающими с вами вместе, до минимума
- 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 прикосновения к глазам, носу, рту немытыми руками.
- Избегать близких контактов, например поцелуев и совместного пользования чашками или столовыми приборами, игрушками или спортивным инвентарем.
- 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 отсутствии салфетки использовать сгиб локтя (не руки).
- Улучшить вентиляцию – выходить на свежий воздух или открывать окна, если это безопасно
- Носить тканевое покрытие для лица каждый раз при выходе из дома и нахождении среди людей, не проживающими с вами вместе. 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.

9. Должен ли я носить маску?

Людам с симптомами COVID-19, или зараженным COVID-19, следует использовать хирургическую маску (при наличии) или тканевое покрытие для лица, когда им необходимо выйти из дома для посещения медицинского учреждения. Население должно использовать тканевые покрытия для лица, закрывающие нос и рот, при необходимости выйти из дома. Покрытия для лица не являются заменой социального дистанцирования и других профилактических мер, таких как регулярное мытье рук. Эти покрытия для лица используются для того, чтобы помочь защитить окружающих, если вы заражены COVID-19, но еще не проявляете признаков заражения.

Младенцы и дети возрастом менее 2 лет не должны носить тканевые покрытия для лица. Дети возрастом от 2 до 8 лет должны использовать покрытия для лица только под присмотром взрослых, 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, не следует носить покрытие для лица. Ознакомьтесь с [Руководством по тканевым покрытиям для лица](#), чтобы получить дополнительную информацию.

10. Безопасно ли путешествовать?

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 транспорта являются местами, в которых путешествующие люди могут подвергнуться заражению вирусом через воздух или поверхности, при этом 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 вернетесь домой, более подверженным заболеванию от COVID-19?
- Будете ли вы обязаны оставаться дома в течение 14 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 заболите 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, выполняя действия, описанные в разделе 8 «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.

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

В округе Лос-Анджелес продолжается выполнение плана мероприятий по открытию предприятий, в рамках которого многие рабочие места, предприятия и общественные места теперь открыты. Посетите веб-сайт Общественного здравоохранения, чтобы **узнать**, [Что уже открыто в округе Лос-Анджелес](#). Желательно **проверять онлайн или позвонить заранее для того, чтобы выяснить, какие меры безопасности предпринимаются в ресторане, месте богослужений, парикмахерской или тренажерном зале, которые вы планируете посетить**.

Несмотря на то, что сейчас открыты многие места, крайне важно помнить, что вирус не изменился и COVID-19 остается серьезной угрозой. Сейчас он все еще легко передается между людьми посредством близкого контакта. Вы можете помочь [снизить риск](#) заболевания 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 вспышке инфекционного заболевания, испытывать беспокойство и потрясение – нормально. Важно заботиться о своем психическом здоровье так же, как о физическом. Чтобы получить рекомендации о том, как вы можете помочь себе справиться со стрессом, ознакомьтесь с документом [«Как бороться со стрессом во время вспышек инфекционных заболеваний»](#). Чтобы поговорить с кем-то, позвоните в круглосуточную службу телефонной помощи Доступ-Центра Департамента психического здоровья округа Лос-Анджелес по номеру (800) 854-7771 или 2-1-1.

Новый коронавирус (COVID-19)

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

Администрация округа обязуется обеспечивать, чтобы ко всем жителям, пострадавшим от COVID-19, относились с уважением и состраданием, и чтобы все мы отличали реальность от запугивания 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 211](#).
- Пополните свои наборы для чрезвычайных ситуаций едой и припасами, которых хватит 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.