

COVID-19

Что такое COVID-19?

COVID-19 – это заболевание, которое было впервые выявлено у людей в 2019-м году. Оно вызывается вирусом SARS-CoV-2. В связи с тем, что это новый вирус, мы внимательно занимаемся его изучением и продолжаем получать новую информацию о его природе. У большинства людей, заболевших COVID-19, наблюдаются легкие симптомы, но COVID-19 также способен вызвать тяжелое течение болезни и даже смерть. Некоторые категории людей подвержены более высокому риску развития тяжелой болезни при заражении COVID-19, особенно невакцинированные пожилые люди и невакцинированные люди, имеющие [определенные заболевания](#). Люди также могут заразиться вирусом и при этом не иметь никаких симптомов. Некоторые люди сталкиваются с последствиями заболевания COVID, которые включают в себя появление различных новых или повторных симптомов или продолжительные проблемы со здоровьем, которые длятся несколько недель или месяцев. С последствиями заболевания COVID могут столкнуться даже те люди, у которых изначально не было симптомов. Ознакомьтесь с информацией о [долгосрочных последствиях](#) на веб-сайте Центра по контролю и профилактике заболеваний (CDC).

Что такое варианты коронавируса?

Как и все вирусы, SARS-CoV-2 постоянно меняется в результате мутации. Эти мутации накапливаются и создают разновидности вируса, называемые «вариантами». Иногда мутация приводит к тому, что вирус легче распространяется, люди переносят болезнь в более тяжелой форме, либо же вирус становится устойчивым к лечению или вакцинам. К настоящему моменту, CDC установил высокую эффективность всех 3-х вакцин, разрешенных к использованию в США, для предотвращения тяжелого течения заболевания и смерти при заражении этими вариантами. Ознакомьтесь с [ответами на часто задаваемые вопросы о вариантах COVID-19](#) на веб-сайте Департамента общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес (LAC DPH).

Как распространяется COVID-19?

Как правило, вирус SARS-CoV-2 передается от человека к человеку через мелкие респираторные капли, выделяемые в воздух человеком, зараженным COVID-19. Это может происходить, когда человек разговаривает, поет, кашляет, кричит, чихает или тяжело дышит. Затем эти мелкие капли вдыхаются другими людьми или попадают в их нос, рот или глаза. Чем ближе человек находится к тому, кто заражен COVID-19, тем выше риск его заражения. Закрытые помещения с плохой вентиляцией воздуха также могут повысить риск заражения в связи с тем, что мелкие капли, содержащие вирус, способны скапливаться и распространяться по воздуху на расстояние более 6 футов (2 метров). Они могут оставаться в воздухе даже после того, как зараженный человек покинул помещение. Вирус также может передаваться через прикосновение к поверхности, на которой находятся мелкие капли, и последующее прикосновение к глазам, носу или рту, но этот способ передачи вируса является менее распространенным. Ознакомьтесь с информацией о том, [как распространяется COVID-19](#), на веб-сайте CDC.

Каковы симптомы COVID-19?

Симптомы COVID-19 могут включать в себя высокую температуру, озноб, кашель, одышку или затрудненное дыхание, усталость, боль в мышцах или теле, головную боль, боль в горле, тошноту или рвоту, диарею, заложенность носа или насморк, или недавнюю потерю вкуса или обоняния. Проконсультируйтесь со своим врачом по поводу этих или других симптомов, вызывающих ваше беспокойство. Если вам нужна помощь с поиском врача, позвоните в круглосуточную службу телефонной помощи по номеру 2-1-1 или посетите веб-сайт [211LA.org](#). Для получения информации о симптомах и о том, что делать, если вы больны, посетите [ph.lacounty.gov/covidcare](#).

Когда следует сдать анализ на COVID-19?

Вам следует сдать мазок или образец слюны для анализа на COVID-19 (независимо от того, полностью ли вы вакцинированы или нет), если:

- У вас есть симптомы COVID-19 или
- Вы являетесь [близким контактом](#) человека, зараженного COVID-19.

Сдача анализа также может понадобиться в зависимости от места вашей работы, учебы или проживания. Для получения дополнительной информации о том, когда следует сдать анализ, посетите [ph.lacounty.gov/covidtests](#). Чтобы записаться на бесплатную сдачу анализа, перейдите по адресу [covid19.lacounty.gov/testing](#) или позвоните по номеру 2-1-1.

COVID-19

Что делать при получении положительного результата анализа на COVID-19?

Если вы получили положительный результат анализа на COVID-19, вы должны самоизолироваться. Оставайтесь дома и вдали от окружающих как минимум 10 дней с момента появления симптомов И не менее 1 дня после нормализации температуры без использования лекарств И улучшения симптомов. При отсутствии симптомов вы должны самоизолироваться на 10 дней, начиная с даты сдачи анализа с положительным результатом. Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт ph.lacounty.gov/covidisolation. Также ознакомьтесь с информацией о том, [как понять результат своего вирусного анализа](https://ph.lacounty.gov/covidtests), на ph.lacounty.gov/covidtests.

Вы также должны сообщить всем своим близким контактам, что они могут быть заражены и должны соблюдать карантин, если только они не освобождены от этого. Передайте им [инструкции для близких контактов](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine). Они доступны на многих языках по адресу ph.lacounty.gov/covidquarantine. Ваши близкие контакты должны выполнять инструкции, даже если они чувствуют себя хорошо или если они полностью вакцинированы.

Что делать, если я вступал в близкий контакт с зараженным COVID-19?

Если вы являетесь [близким контактом](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine) зараженного COVID-19, вы должны выполнять все инструкции, даже если вы чувствуете себя хорошо или если вы полностью вакцинированы. Вам нужно будет соблюдать карантин, если только вы не освобождены от этого*. Вы должны следить за состоянием своего здоровья И принимать дополнительные меры предосторожности в течение 14 дней с момента вашего последнего контакта с зараженным человеком.

Вам рекомендуется сдать анализ на COVID-19, если только вы не получали положительный результат вирусного анализа на COVID-19 в течение последних 90 дней.

Для получения дополнительной информации, в том числе о требуемом периоде карантина, ознакомьтесь с [инструкциями для близких контактов](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine) на ph.lacounty.gov/covidquarantine.

*Исключения: вам не нужно соблюдать карантин, если у вас нет симптомов COVID-19 И вы либо полностью вакцинированы, либо получали положительный результат анализа на COVID-19 в последние 3 месяца (90 дней) и выздоровели (т.е. завершили период самоизоляции).

Когда я считаюсь полностью вакцинированным?

Вы считаетесь полностью вакцинированным от COVID-19 через две (2) недели после:

- Прививки однократной дозой вакцины от COVID-19 компании Johnson & Johnson (J&J)/Janssen, или
- Прививки второй дозой вакцины от COVID-19 компании Pfizer или Moderna, или
- Прививки серией вакцины от COVID-19, внесенной в список для экстренного использования Всемирной организацией здравоохранения.

Для получения дополнительной информации посетите ph.lacounty.gov/fullyvax.

Как я могу защитить себя и других людей от заражения COVID-19?

Нам понадобится приложить все усилия, чтобы положить конец этой пандемии.

- **Привейтесь вакциной.** Это лучший способ защититься от COVID-19. Вакцинация замедлит распространение вариантов и уменьшит вероятность появления новых, еще более опасных вариантов.
- **Носите маску, которая плотно прилегает к лицу и обеспечивает хорошую фильтрацию воздуха.** Для получения дополнительной информации посетите ph.lacounty.gov/masks.
- **Избегайте мест, где COVID-19 распространяется легче.** Например, людные места, закрытые помещения с плохой вентиляцией воздуха и места, где люди разговаривают, находясь рядом друг с другом.
- **Улучшите вентиляцию воздуха.** Открывайте окна и двери и избегайте закрытых помещений с плохой вентиляцией воздуха.
- **Выбирайте открытые пространства** для общественных мероприятий и физических занятий.

COVID-19

- **Часто мойте руки и/или используйте дезинфицирующее средство для рук.** Особенно после посещения общественных мест, где к поверхностям прикасаются много людей.
- **Оставайтесь дома, когда вы больны.**

Для получения дополнительных рекомендаций посетите ph.lacounty.gov/reducerisk.

Как можно привиться вакциной от COVID-19?

Вакцины от COVID-19 широко доступны на всей территории округа Лос-Анджелес без предварительной записи. Посетите веб-сайт www.VaccinateLACounty.com и нажмите на раздел «[Как привиться вакциной](#)» (How To Get Vaccinated), чтобы найти ближайший пункт вакцинации. Если вам нужна помощь с записью на вакцинацию, если вам нужен транспорт до пункта вакцинации, или если вы не можете выходить из дома, позвоните по номеру **1-833-540-0473** с 8:00 до 20:30 7 дней в неделю. Информация также доступна на многих языках по номеру 2-1-1 круглосуточно. Вакцинация всегда бесплатна и доступна для всех людей 5 лет и старше, независимо от иммиграционного статуса.

Можно ли путешествовать?

Не отправляйтесь в поездку, если вы больны или находитесь на самоизоляции или карантине. Если вы полностью вакцинированы, вы можете путешествовать. Если вы не прошли полную вакцинацию, лучше отложите поездку до тех пор, пока вы не будете полностью вакцинированы. Если вы все же решитесь отправиться в поездку, выполняйте руководство CDC по [внутренним](#) и [международным](#) поездкам для невакцинированных людей, включающее сдачу анализа до и после поездки и соблюдение карантина по возвращению из поездки. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с [рекомендациями и руководством по поездкам](#) LAC DPH.

Я все еще испытываю стресс из-за ситуации с COVID-19. Что делать?

По мере того, как мир продолжает бороться с COVID-19, вы можете испытывать больше опасений, беспокойства и страха за свое здоровье и здоровье своих близких. Физическое дистанцирование, финансовые проблемы, изменения в образе жизни и прочие факторы могут вызывать дополнительный стресс. Следите за появлением признаков стресса, регулярно заботьтесь о себе и, при необходимости, обратитесь за помощью.

Если вам или кому-либо из ваших знакомых тяжело справляться с текущей ситуацией, вы можете получить круглосуточную помощь, позвонив в службу телефонной помощи Департамента психического здоровья округа Лос-Анджелес по номеру 1-800-854-7771. Вы также можете отправить текстовое сообщение со словом «LA» на номер 741741 или проконсультироваться со своим врачом. На веб-странице <http://dmh.lacounty.gov/resources> представлены рекомендации по борьбе со стрессом и улучшению своего эмоционального здоровья, а также предлагается бесплатный доступ к Headspace Plus – ресурсам для осознанности и медитации.

Где можно получить достоверную информацию о COVID-19?

Существует много неверной информации и большое количество обмана, связанного с COVID-19. Получайте достоверную информацию о COVID-19 из надежных источников, включая следующие:

- Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес:
 - Информация о COVID-19: ph.lacounty.gov/Coronavirus
 - Вакцинация от COVID-19:
 - VaccinateLACounty.com – [ответы на часто задаваемые вопросы и справочные публикации](#), информация о том, [как привиться вакциной](#), и многое другое.
 - Колл-центр DPH по вакцинам – **1-833-540-0473** с 8:00 до 20:30 ежедневно или **2-1-1** (круглосуточно) для помощи с вакцинацией.
- [Департамент общественного здравоохранения штата Калифорния](#)

COVID-19

- [Центры по контролю и профилактике заболеваний](#)
- [Всемирная организация здравоохранения \(ВОЗ\)](#)