

# Новый коронавирус (COVID-19)

## Рекомендации для людей с ограниченными возможностями и хроническими заболеваниями и людей, осуществляющих уход за ними

### Последние обновления

10/26/20: Обновлен список симптомов, изменена продолжительность самоизоляции при заражении COVID-19, добавлена информация о борьбе со стрессом.

Данные рекомендации предназначены для людей с ограниченными возможностями или серьёзными хроническими заболеваниями, для совместно проживающих с ними людей и людей, осуществляющих уход за ними. В них представлена информация, которая поможет вам избежать заражения и поможет всем нам замедлить распространение инфекции COVID-19 в округе Лос-Анджелес.

Люди, заражённые COVID-19, могут иметь различные симптомы. Есть люди, у которых нет симптомов, люди, у которых есть симптомы простуды или гриппа, и тяжелобольные люди, которые должны быть госпитализированы. В самом крайнем случае, заражение COVID-19 может привести к летальному исходу. Степень проявления симптомов индивидуальна для каждого человека, но люди с хроническими заболеваниями, включая сердечные заболевания, заболевания почек и лёгких, диабет и ослабленную иммунную систему, подвергаются более высокому риску развития серьёзного заболевания при заражении. Люди с инвалидностью, оказывающей негативное влияние на функцию лёгких, также могут быть подвержены большему риску.

### ЗАЩИТА ОТДЕЛЬНОГО ЛИЦА И ЛИЦА, УХАЖИВАЮЩЕГО ЗА НИМ, В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Предпринимайте следующие действия, чтобы предотвратить заражение или, при появлении признаков заболевания, обеспечить себе помощь дома. Если вы являетесь лицом, осуществляющим уход, вы можете выполнять эти действия вместе со своим клиентом, членом его семьи или лицом, проживающим совместно с ним.

1. В первую очередь, оставайтесь дома! Лучший способ избежать заражения – уменьшить контакт с людьми, которые могут быть переносчиками вируса, и местами, где могут находиться заражённые люди.
  - Если вы должны выйти из дома, обязательно соблюдайте дистанцию в шесть футов (два метра) от других людей. Держитесь на расстоянии от любого человека, у которого есть признаки заболевания, например, кашель или чихание. Считается, что вирус передаётся от человека к человеку через тесный личный контакт и через воздушные капли, выделяемые заражённым человеком при кашле или чихании.
  - Носите с собой дезинфицирующее средство для рук и часто используйте его, находясь вне дома. Заразиться COVID-19 можно через прикосновение к поверхности или предмету, на которых есть вирус, и последующее прикосновение ко рту, носу или глазам. Если вы касаетесь каких-либо поверхностей, находясь вне дома, постарайтесь найти место, где можно помыть руки с мылом и водой в течение полных двадцати секунд. Если это невозможно, используйте дезинфицирующее средство для рук. Старайтесь не касаться лица, находясь вне дома. В любой момент времени вы можете касаться лица только после мытья рук.



# Новый коронавирус (COVID-19)

## Рекомендации для людей с ограниченными возможностями и хроническими заболеваниями и людей, осуществляющих уход за ними

2. Во-вторых, убедитесь, что у вас есть все необходимое для поддержания своего здоровья. Есть вещи, которые нужны вам постоянно, но сейчас особенно важно убедиться в их наличии.
  - Убедитесь в наличии плана действий в случае чрезвычайной ситуации. Вы можете найти форму, созданную Министерством здравоохранения и социальных служб США для людей с хроническими заболеваниями или ограниченными возможностями, на странице [«План действий в случае чрезвычайной ситуации для людей с ограниченной подвижностью и функциональными потребностями»](#). Этот план поможет вам получить необходимую помощь, если человек, который регулярно осуществляет уход за вами, заболеет или будет вынужден оставаться дома, чтобы позаботиться о членах своей семьи. Он также поможет, если вы заразитесь вирусом или столкнетесь с любой другой чрезвычайной ситуацией. Обязательно обновляйте его, добавляя текущую информацию:
    - О том, как связаться со всеми своими врачами, включая специалистов и терапевтов, а также любые круглосуточные ссылки, предоставленные вашим лечащим врачом, или план медицинского обслуживания, если вам понадобится помощь в чрезвычайной ситуации;
    - Контактную информацию аптеки, которой вы пользуетесь;
    - Контакты других услуг, от которых вы зависите, таких как программы продовольственного обеспечения, координаторы по уходу или телемедицинские услуги.
  - Договоритесь о получении необходимой вам медицинской помощи от важнейших медицинских служб, таких как центры диализа, внутривенного вливания, переливания крови или химиотерапии. Если вам нужно выходить из дома для получения этих услуг, убедитесь в наличии плана передвижения, который позволит вам добраться туда без дополнительного риска заражения. Если вы пользуетесь общественным транспортом, избегайте поездок в часы пик. Вы можете получать текущую информацию о работе автобусов и поездов Лос-Анджелеса во время вспышки COVID-19 на странице <https://www.metro.net/>. Хорошим ресурсом для помощи с передвижением является программа округа для людей с ограниченной подвижностью ([https://accessla.org/riding\\_access/overview.html#](https://accessla.org/riding_access/overview.html#)).
  - Поддерживайте медицинское оборудование с длительным сроком службы в хорошем состоянии. Убедитесь, что все оборудование находится в рабочем состоянии и используется в соответствии с инструкциями, указанными в руководстве по использованию. Знайте, куда позвонить в случае возникновения проблем с оборудованием. Кроме того, убедитесь в наличии надлежащих медицинских принадлежностей кратковременного пользования.
3. Находясь дома, в максимально возможной степени сведите к минимуму близкий контакт с людьми, не осуществляющими уход за вами. По возможности, каждый человек, проживающий с вами, должен находиться от вас на расстоянии 6 футов (2 метров). Вы не должны пользоваться общими предметами, такими как сотовые телефоны, телевизионные пульты, столовые приборы или другие кухонные или бытовые предметы. Избегайте прикосновений к выключателям, дверным



# Новый коронавирус (COVID-19)

## Рекомендации для людей с ограниченными возможностями и хроническими заболеваниями и людей, осуществляющих уход за ними

ручкам, дверцам электроприборов и другим бытовым поверхностям, которых касались другие люди. Мойте руки или используйте дезинфицирующее средство для рук после каждого контакта с поверхностью общего пользования.

4. Если у вас есть один или несколько человек, которые помогают вам по дому или ухаживают за вами, они должны соблюдать все меры предосторожности, чтобы не принести вирус в дом. Это означает, что они должны следить за своим здоровьем. При появлении у них симптомов болезни и при наличии у вас другого попечителя, они должны оставаться дома.

Даже при отсутствии признаков болезни, люди, ухаживающие за вами, должны надевать одноразовые перчатки и маску для лица при каждом близком контакте с вами. Вы должны быть осторожны и протирать все поверхности, которых вы оба касаетесь. Используйте бытовые чистящие средства и дезинфицирующие средства, утверждённые Агентством по охране окружающей среды (EPA), которые подходят для нужных поверхностей, и следуйте инструкциям на упаковке. На упаковках содержатся инструкции по использованию чистящего продукта, включая меры предосторожности при использовании продукта, такие как ношение перчаток и обеспечение хорошей вентиляции воздуха во время использования. Вы можете воспользоваться рекомендациями по [проведению уборки в доме](#), опубликованными департаментом общественного здравоохранения.

5. Организуйте доставку продуктов питания к вам домой, чтобы ни вам, ни человеку, ухаживающему за вами, не нужно было совершать покупки в магазине. Некоторые сети продуктовых магазинов имеют службы доставки. Многие рестораны, которые обычно не доставляют свои блюда, сейчас предлагают доставку. Если вам 60 лет или более или у вас ограниченная подвижность, вы также можете получать доставку еды от организации «Еда на колёсах» (см. [Еда на колёсах](#)) или от Агентства помощи пожилым людям округа Лос-Анджелес (см. [Услуги для пожилых лиц в округе Лос-Анджелес](#)).

Убедитесь, что каждый, кто доставляет еду в ваш дом, оставляет её у вашей двери во избежание прямого личного контакта. Это легко сделать, если вы можете производить оплату доставляемых товаров онлайн.

Если вам нужна помощь с переносом продуктов или других предметов, попросите человека, доставившего их вам, дать вам время отойти на достаточное расстояние, прежде чем он занесёт предметы в дом, и во время его нахождения в вашем доме держитесь от него на расстоянии шести футов (двух метров). После его ухода обязательно очистите любые поверхности, к которым он мог прикоснуться в вашем доме. Сведите его визит к минимуму.

### ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛИСЬ СИМПТОМЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ ВЫЗВАНЫ COVID-19

6. Симптомы COVID-19 могут включать в себя один или несколько из следующих симптомов: высокая температура, кашель, одышка или затрудненное дыхание, озноб, усталость, боли в мышцах или

# Новый коронавирус (COVID-19)

## Рекомендации для людей с ограниченными возможностями и хроническими заболеваниями и людей, осуществляющих уход за ними

теле, головная боль, боль в горле, тошнота или рвота, понос, заложенность носа или насморк или недавняя потеря вкуса или обоняния. Этот список симптомов не является полным.

7. Если у вас появились симптомы, которые могут быть вызваны COVID-19, вы должны оставаться дома и позвонить своему врачу по поводу необходимости в сдаче анализа и изоляции. При наличии лёгких симптомов вы сможете оставаться дома и выздороветь дома. Не посещайте кабинет врача без предварительного звонка. Для получения дополнительной информации посетите [ph.lacounty.gov/covidcare](https://ph.lacounty.gov/covidcare).
8. Обратите внимание, что, если вы заражены COVID-19, рекомендации по домашнему уходу могут быть изменены в соответствии с вашими потребностями. Стандартные рекомендации включают в себя:
  - Отдыхайте, пейте жидкости, используйте соответствующие безрецептурные лекарственные средства для борьбы с симптомами. Поговорите со своим врачом о любых других действиях, которые важно выполнять для борьбы с симптомами COVID-19 при наличии хронических заболеваний.
  - Как правило, лицам, заражённым COVID-19, требуется домашняя самоизоляция (соблюдение дистанции с другими людьми) в течение не менее 10 дней и в течение 1 дня (24 часов) после снижения температуры (без использования жаропонижающих лекарств) и улучшения симптомов (например, кашель и одышка). Для получения дополнительной информации посетите [ph.lacounty.gov/covidisolation](https://ph.lacounty.gov/covidisolation).
9. Если ваши симптомы ухудшаются, пока вы находитесь дома, например, если одышка стала сильнее или вы чувствуете сдавленность в груди или спутанность сознания, немедленно свяжитесь со своим врачом. Возможно, вам нужно будет получить медицинскую помощь в больнице. При необходимости, ваш врач, член семьи или человек, ухаживающий за вами, могут позвонить 911 для вызова скорой помощи.

Если вам тяжело дышать, вы чувствуете боль или давление в груди, у вас посинели губы или лицо или недавно вы начали испытывать спутанность сознания или трудности с пробуждением, немедленно позвоните 911 или отправляйтесь в отделение неотложной медицинской помощи.

### **ЛИЦА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ И ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ И ЛИЦА, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИЕ УХОД ЗА НИМИ, В УЧРЕЖДЕНИЯХ С ОБСЛУЖИВАНИЕМ**

Вышеуказанные принципы применимы и к учреждениям с обслуживанием. Уход должен быть организован так, чтобы свести риск вашего заболевания к минимуму, то есть, с использованием социального дистанцирования и тщательного инфекционного контроля. На веб-сайте Департамента общественного здравоохранения (DPH) имеются подробные инструкции для людей, которые работают с программами совместного проживания (см. [Рекомендации DPH для учреждений коллективного жилья](#) и [Рекомендации для медицинских учреждений, обеспечивающих полный уход за пожилыми людьми и инвалидами](#)), но вы должны знать об этих рекомендациях, чтобы убедиться, что они соблюдаются.



# Новый коронавирус (COVID-19)

Рекомендации для людей с ограниченными возможностями и хроническими заболеваниями и людей, осуществляющих уход за ними

## ЗНАЙТЕ, ГДЕ ПОЛУЧИТЬ ДОСТОВЕРНУЮ ИНФОРМАЦИЮ

Очень важно знать, где можно получить достоверную информацию о предотвращении заражения COVID-19 и уходе за собой в случае заболевания. Для получения рекомендаций о безопасном управлении учреждениями коллективного жилья, других рекомендаций и информационных справок, посетите веб-сайт Департамента общественного здравоохранения, посвященный коронавирусу: [Информационная страница DPH о коронавирусе](#).

## БОРЬБА СО СТРЕССОМ

Если вы испытываете беспокойство по поводу болезни или самоизоляции, требуемой для предотвращения заболевания, вы можете получить помощь от Департамента центра психического здоровья округа Лос-Анджелес (DMH). [Веб-страница DMH, посвященная COVID-19](#), и веб-страница 211LA 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](#)».

Если вы хотите поговорить с кем-то о своем психическом здоровье, свяжитесь со своим врачом или позвоните на круглосуточную службу телефонной помощи доступ-центра Департамента психического здоровья округа Лос-Анджелес по номеру 1-800-854-7771.

Если у вас есть вопросы и вы хотите с кем-то поговорить, позвоните на круглосуточную информационную линию округа Лос-Анджелес по номеру 2-1-1.

