

Коронавирусное заболевание (COVID-19)

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Рекомендации для отдельных лиц и домохозяйств

Последние обновления

12/30/20: Добавлены ресурсы по борьбе со стрессом и получению помощи.

11/30/20: Запрещены собрания с людьми, не проживающими с вами.

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес предупреждает, что коронавирусное заболевание 2019 (COVID-19) наблюдается на всей территории округа, и просит каждого внести свой вклад, чтобы защитить себя и наше сообщество. Мы призываем вас быть информированными и пересмотреть свой домашний план действий, чтобы помочь защитить ваше здоровье и сдержать распространение COVID-19. Ниже приведена основная информация о том, что вам нужно знать и делать.

Знайте факты о том, как распространяется COVID-19

Он передается от зараженного человека другим людям через:

- Воздушно-капельные частицы, выделяемые при кашле, чихании и разговоре.
- Близкий личный контакт, например, при уходе за зараженным человеком.

1/3 людей, которые заболевают COVID-19, не имеют никаких симптомов, но при этом могут передавать вирус. Это означает, что вы должны воспринимать каждого, кого встречаете, как потенциально зараженного человека, который может передать вам вирус. Это также означает, что вы можете быть заражены и не знать этого. COVID-19 может также передаваться через прикосновение к поверхности или предмету, на которых есть вирус, и последующее прикосновение ко рту, носу или глазам, но это не считается основным способом распространения вируса.

Знайте симптомы COVID-19

У людей, зараженных COVID-19 и имеющих симптомы, наблюдается разное течение болезни, от легких симптомов до тяжелого заболевания, которое может потребовать госпитализации или даже привести к летальному исходу.

Симптомы включают:

- Высокую температуру
- Кашель
- Одышку/затрудненное дыхание
- Усталость
- Озноб
- Заложенность носа или насморк
- Боль в мышцах или теле
- Головную боль
- Боль в горле
- Тошноту или рвоту
- Понос
- Недавнюю потерю вкуса или обоняния

Берегите себя: избегайте собраний

На 18 декабря 2020 года частные и общественные собрания с людьми, не проживающими с вами, запрещены (за исключением религиозных служб или протестов). Частные собрания с людьми из разных домохозяйств повышают риск передачи COVID-19. В связи с этим, собрания с людьми, не проживающими с вами, временно запрещены. Вы можете узнать о том, что разрешено и запрещено в любой момент времени, перейдя по ссылке: [Примеры того, что открыто в LAC](#).

Практикуйте физическое дистанцирование

Чтобы остановить COVID-19 в нашем сообществе, каждый должен практиковать физическое дистанцирование (также известное как социальное дистанцирование). Это означает, что, по возможности, вы должны находиться на расстоянии не менее 6 футов (2 метра) от окружающих. Ознакомьтесь с рекомендациями по физическому дистанцированию:

- Всегда старайтесь соблюдать дистанцию не менее 6 футов (2 метра) от людей, не проживающих с вами.

Коронавирусное заболевание (COVID-19)

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Рекомендации для отдельных лиц и домохозяйств

- Оставайтесь дома как можно больше! Выходите из дома только для совершения жизненно необходимых мероприятий, таких как посещение врача или поход в продуктовый магазин. Если вы являетесь работником предприятия жизненно необходимой сферы и не можете работать из дома, ходите на работу, но практикуйте физическое дистанцирование, находясь на рабочем месте.
- Обсудите варианты работы из дома со своим работодателем.
- Избегайте любых мест скопления людей (общественный транспорт, магазины, переполненные улицы).
- Если вам нужна медицинская помощь, позвоните своему врачу или стоматологу, чтобы узнать, предлагают ли они услуги телемедицины или консультации по телефону. Если вам или членам вашей семьи необходимо провести плановую вакцинацию, свяжитесь со своим врачом, чтобы записаться на вакцинацию. Если вам нужна неотложная помощь, позвоните 911.
- Отмените все необязательные поездки, включая поездки в отпуск, с целью туризма или отдыха.
- По возможности избегайте общественного транспорта.
- Избегайте любого физического контакта с людьми, не проживающими с вами. Придумайте способы приветствия людей, не проживающих с вами, которые не требуют приближения друг к другу меньше, чем на 6 футов (2 метра).

Избегайте распространения вируса

- Постоянно носите тканевое покрытие для лица, когда выходите из дома и находитесь в окружении других людей. Убедитесь, что оно закрывает ваш нос и рот. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с [Рекомендациями по тканевым покрытиям для лица](#) от Общественного здравоохранения.
 - Младенцы не должны носить покрытия для лица, а дети в возрасте от 2 до 8 лет должны носить их под присмотром взрослых.
 - Людям, которым врач указал не носить покрытие для лица, должны носить защитный экран для лица с дополнительным материалом у нижнего края в соответствии с директивами штата при условии, что их состояние это позволяет. Предпочтительно использовать дополнительный материал, принимающий форму подбородка.
 - Маски с односторонними клапанами не должны использоваться.
- Обучите свою семью важности принятия мер по предотвращению заражения дома:
 - Мойте руки часто и тщательно. Используйте мыло и воду в течение как минимум 20 секунд. Если мыло и вода не доступны, используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе, которое содержит не менее 60% спирта, в течение как минимум 20 секунд.
 - Не пользуйтесь общими предметами, такими как столовые приборы, кружки, еда и напитки.
- Регулярно очищайте и дезинфицируйте все поверхности и предметы, к которым часто прикасаются, такие как дверные ручки, перила, столешницы, игрушки, пульты управления, ручки кранов и телефоны. Используйте обычные чистящие средства и следуйте указаниям на этикетке.
 - Очищайте поверхности и предметы, чтобы убрать заметную грязь, и дезинфицируйте их, чтобы убить микробы.
 - Следуйте указаниям на этикетках средств, включая ношение перчаток и наличие хорошей вентиляции. Используйте бытовые чистящие средства и дезинфицирующие средства, зарегистрированные в Агентстве по охране окружающей среды (EPA), которые подходят для той или иной поверхности.
 - Чтобы узнать, эффективно ли средство против вирусов, прочтите этикетку средства, позвоните по номеру 1-800, указанному на этикетке, или посетите веб-сайт www.epa.gov.
 - В качестве дезинфицирующего средства можно использовать раствор отбеливателя – смешайте 4 чайные ложки отбеливателя с 1 квартой (4 чашками) воды или, для получения большего объема, добавьте 1/3 чашки отбеливателя в 1 галлон (16 чашек) воды.

Коронавирусное заболевание (COVID-19)

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Рекомендации для отдельных лиц и домохозяйств

- Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с руководством Общественного здравоохранения по [предотвращению распространения респираторных заболеваний дома](#).

Покупка продуктов питания и других предметов первой необходимости

- Определите одного члена семьи, который будет ходить в магазин. Ходите за покупками, когда в магазинах меньше людей и запасайтесь необходимыми продуктами, чтобы вам приходилось реже выходить на улицу. Находясь в магазине, старайтесь находиться на расстоянии не менее 6 футов (2 метров) от других людей как можно больше.
- Пользуйтесь услугами доставки продуктов питания, сервисом «на ходу» или покупкой еды на вынос, которые доступны как в ресторанах, так и во многих продуктовых магазинах. Проследите за тем, чтобы все, кто принимает участие в оказании и получении таких услуг, носили покрытие для лица и практиковали физическое дистанцирование.
- Если вы заказываете доставку, по возможности оплачивайте и оставляйте чаевые электронным способом, а также просите оставлять ваши заказы за дверь. Доставляйте продукты из пакетов и коробок и утилизируйте упаковку. Мойте руки после контакта с упаковкой.
- Если вы подвержены высокому риску развития тяжелого заболевания из-за COVID-19 в связи со своим возрастом или состоянием здоровья, договоритесь, чтобы продукты питания, медикаменты и другие предметы первой необходимости доставлялись к вашей двери родственниками, соседями или службами доставки. Позвоните по номеру 2-1-1 или посетите [веб-страницу с ресурсами](#) Общественного здравоохранения (ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm), если вам нужна помощь в получении продуктов питания и других предметов первой необходимости.
- Если в вашей семье есть дети, посещающие школы в Объединённом школьном округе Лос-Анджелеса (LAUSD), ваш ребенок может претендовать на получение бесплатного питания. LAUSD, совместно с Обществом Красного Креста предоставляет питание для учеников в своих пунктах выдачи Grab & Go Food Centers по будним дням с 8 до 11 утра. Найдите ближайшие пункты выдачи на [странице ресурсов LAUSD для семей в период закрытия школ](#).
- Также по всему округу Лос-Анджелес расположены пункты выдачи продуктов питания от других школьных округов. Информация о ближайших к вам пунктах выдачи для учащихся (Student Meal Distribution Sites) – адреса и часы работы – находится [здесь](#).

Если вам необходимо пользоваться общественным транспортом, ходить за покупками или на работу или принимать участие в других мероприятиях в общественных местах, применяйте следующие меры предосторожности, чтобы снизить риск заражения:

- Ограничьте количество времени, которое вы проводите в близком контакте с другими людьми.
- Ограничьте количество разных людей, с которыми вы проводите время.
- Держитесь как можно дальше от других людей, особенно если они кашляют или чихают.
- Выбирайте занятия на открытом воздухе вместо занятий в помещении. Участие в занятиях в помещении увеличивает ваш риск заражения COVID-19, особенно в местах с плохой вентиляцией.
- Старайтесь посещать такие места как продуктовые магазины в то время, когда они не переполнены людьми.
- Старайтесь не касаться поверхностей в общественных местах, когда это возможно.
- Регулярно очищайте и дезинфицируйте поверхности, к которым часто прикасаются.
- Мойте руки часто, особенно после контакта с поверхностями в общественных местах и перед приемом пищи, и избегайте прикосновений к лицу невымытыми руками.

Если у вас есть дети

- Если ваши дети должны находиться с вами в общественном месте, следите за тем, чтобы они оставались рядом с вами, и напоминайте им держаться на расстоянии не менее 6 футов (2 метра) от других людей, включая других



Коронавирусное заболевание (COVID-19)

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Рекомендации для отдельных лиц и домохозяйств

детей. Будьте осторожны, чтобы дети не пользовались одними и теми же предметами, например, игрушками или частями игры. Приносите игрушки с собой или придумайте занятия для ваших детей, которые не требуют близкого контакта с другими людьми, когда они находятся вместе с вами вне дома.

- Объясните своим детям, что мытье рук может сохранить их здоровье и предотвратить передачу вируса другим людям. Будьте хорошим примером для подражания – если вы часто моете руки, дети более охотно будут делать то же самое. Ознакомьтесь с рекомендациями CDC «[Мытье рук: семейное занятие](#)».
- Помогайте своим детям оставаться социально активными. Связывайтесь с друзьями и родственниками по телефону или через видеозвонки. Посылайте открытки или письма тем родственникам, которые не могут приехать в гости.
- Помогайте своим детям оставаться физически активными. Поощряйте их игры на открытом воздухе при условии соблюдения физического дистанцирования. Прогуливайтесь с ними или катайтесь на велосипеде. Попробуйте делать перерывы на растяжку или просто передвигаться по дому в течение дня, чтобы помочь вашим детям оставаться здоровыми и внимательными. Пользуйтесь доступными вариантами активного отдыха на открытом воздухе. Отдел парков и отдыха округа Лос-Анджелес предлагает [бесплатные дистанционные](#) занятия по физической культуре для учащихся всех возрастов.
- Обучение на дому:
 - Просматривайте школьные задания и помогайте своим детям выбирать разумные темпы выполнения заданий. Если у вас возникли проблемы с техникой или связью, или если вашему ребёнку не удаётся выполнять задания, сообщите об этом в школу.
 - Соблюдайте постоянный режим сна с засыпанием и пробуждением в одно и то же время с понедельника по пятницу.
 - Создайте расписание – установите время для обучения, досуга, здорового питания и перекуса, а также физических упражнений.
 - Допускайте изменения в расписании — вы можете подстраиваться под течение дня.
 - Попробуйте сделать обучение интересным с помощью прикладных занятий, таких как пазлы или рисование.
 - Начните вести дневник вместе со своим ребёнком, записывайте в него события этого периода и обсуждайте ваш совместный опыт.
 - Ознакомьтесь с ресурсами [Библиотеки округа Лос-Анджелес](#), чтобы получить доступ к библиотеке на дому или воспользоваться услугами самовывоза, если возможно. На странице библиотеки вы найдёте электронные и аудиокниги, а также проводимые онлайн-мероприятия.
 - Обсудите с вашими детьми их ожидания и то, как они приспосабливаются к тому, чтобы быть дома, а не в школе.

Как справиться с изоляцией во время пандемии

- Занимайтесь физическими упражнениями дома или на открытом воздухе. В настоящее время доступно много бесплатных или недорогих онлайн-ресурсов, предлагающих различные программы тренировок.
 - Изучите [бесплатную онлайн-программу](#) для дома от Отдела парков и отдыха округа Лос-Анджелес, включая занятия физическими упражнениями, занятия по изучению природы, искусства и культуры, а также технологий.
 - [Лечебно-оздоровительный центр](#) на территории медицинского центра LAC+USC также предлагает бесплатные физические упражнения и другие услуги, к которым можно получить доступ с помощью телефона, планшета или компьютера с использованием Zoom. Зарегистрироваться можно [здесь](#). Для получения дополнительной информации позвоните по номеру 213-784-9191.
 - Людей старшего возраста могут заинтересовать [бесплатные занятия и общественные клубы](#) онлайн, предоставленные Департаментом по вопросам помощи пожилым людям Лос-Анджелеса. Среди доступных вариантов занятия йогой, цигун, медитация и уроки танцев.
- Избегайте изоляции, часто общаясь с друзьями и родственниками при помощи доступных технологий и телефона.
- Заботьтесь друг о друге – звоните друзьям, родственникам и соседям, которые находятся в группе риска развития тяжелого заболевания или имеют проблемы с передвижением. Предложите свою помощь, но не забывайте следовать рекомендациям по физическому дистанцированию.
- Оставайтесь в курсе последней достоверной информации о новом коронавирусе, используя надежные источники.

Коронавирусное заболевание (COVID-19)

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Рекомендации для отдельных лиц и домохозяйств

Забойтесь о своем эмоциональном здоровье

- **Поддерживайте эмоциональное здоровье, как своё, так и других членов семьи.** Вспышки инфекции вызывают стресс у всех, однако, реакции детей могут отличаться от реакций взрослых. Жители округа Лос-Анджелес имеют бесплатный доступ к [Headspace Plus](#). Это подборка ресурсов по осознанности и медитации, которые доступны 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.
- **Наблюдайте за своим ребёнком на предмет появления признаков стресса:** чрезмерное беспокойство или грусть, употребление вредной пищи или несоблюдение режима сна, а также проблемы с вниманием и концентрацией. Дополнительная информация содержится в разделе «Для родителей» на странице CDC [«Стресс и способы его преодоления»](#).
- **Найдите время, чтобы поговорить с вашим ребёнком о вспышке COVID-19.** Ответьте на его вопросы и поделитесь фактами о COVID-19 из руководства CDC под названием [«Остановите распространение слухов»](#) понятным для вашего ребёнка способом.
- **Обратитесь к ресурсам CDC:** [Помощь детям в преодолении чрезвычайных ситуаций](#) или [Разговоры с детьми о COVID-19](#).
- **Если вы испытываете беспокойство или стресс,** [веб-страница, посвященная COVID-19](#), Департамента психического здоровья округа Лос-Анджелес (LACDMH) и веб-страница [211LA \(211la.org/resources/subcategory/mental-health\)](#) содержат местные ресурсы при проблемах с психическим здоровьем и благополучием.
- **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 сообщение со словом «LA» на номер 74174.

Знайте, что делать, если вы заболели

Следите за появлением симптомов COVID-19, перечисленных на странице 1. При появлении симптомов позвоните своему врачу и выполняйте инструкции Общественного здравоохранения [«Инструкции по домашнему уходу для людей с респираторными симптомами»](#), к которым можно получить доступ на [ph.lacounty.gov/covidcare](#).

Подготовьте вашу семью (или пересмотрите план действий вашей семьи, если он у вас уже есть)

- **Убедитесь в том, что вы знаете номера телефонов** вашего врача, местного отделения неотложной помощи, а также пунктов скорой помощи, чтобы в случае болезни вы могли позвонить им перед тем, как прийти. Разместите важные номера телефонов на холодильнике и сохраните их в своих телефонах.
- **Если у вас еще нет своего врача,** информационная линия округа 2-1-1 может помочь вам найти его.
- **Создайте план по уходу за членами семьи** пожилого возраста, инвалидами или тяжелобольными, на случай если они заболеют, или заболеют лица, оказывающие за ними уход.
- **Назначьте другого члена семьи,** если возможно, ответственным за приготовление пищи и уборку.
- **Создайте список экстренных контактов.** Убедитесь, что у вашей семьи есть актуальный список экстренных контактов родственников, друзей, соседей, знакомых водителей, готовых подвезти вас, учителей, работодателей и других ресурсов вашего сообщества. Знайте, что вы всегда можете позвонить на информационную линию округа Лос-Анджелес по номеру 2-1-1.
- **Узнайте своих соседей.** Поговорите со своими соседями о плане действий в чрезвычайных ситуациях. Если у вашего района есть веб-сайт или группа в социальных сетях, рассмотрите возможность вступления в эту группу, чтобы поддерживать связь с соседями и иметь доступ к информации и ресурсам.

Коронавирусное заболевание (COVID-19)

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Рекомендации для отдельных лиц и домохозяйств

- **Найдите организации, предоставляющие помощь в вашем сообществе.** Составьте список местных организаций, с которыми вы и ваша семья сможете связаться в случае, если вам понадобится доступ к информации, медицинским услугам, поддержке и ресурсам. Рекомендуем добавить в список организации, предоставляющие услуги по поддержке психического здоровья или психологические услуги, продукты питания и другие предметы. Знайте, что вы всегда можете позвонить на информационную линию округа Лос-Анджелес по номеру 2-1-1, чтобы узнать о доступных ресурсах в любой из этих сфер.
- **Имейте достаточный запас рецептурных препаратов,** а также лекарств, отпускаемых без рецепта, для облегчения симптомов простуды и гриппа.
- **Для получения дополнительной информации** посетите веб-страницу CDC <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>

Сообщайте о случаях социального отторжения

Администрация округа обязуется следить за тем, чтобы ко всем жителям, пострадавшим от COVID-19, относились с уважением и состраданием. Мы все должны отличать реальность от вымысла и предотвращать запугивания заражённых. Эта вспышка не является оправданием для распространения расизма или дискриминации. Если вы или кто-то из ваших знакомых испытывает дискриминацию по признаку расы, национальности или других признаков, пожалуйста, сообщите об этом. Вы можете подать заявление 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 на круглосуточную информационную линию округа Лос-Анджелес по номеру 2-1-1, или подайте заявление онлайн по адресу <https://www.211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22>.

Знайте, где можно получить достоверную информацию

Остерегайтесь мошенничества, ложных новостей и фальсификаций вокруг COVID-19. Посетите веб-страницу Общественного здравоохранения, посвященную мошенничеству в связи с COVID-19 (ph.lacounty.gov/hccp/covidscams) для получения информации и ресурсов на тему того, как [избежать мошенничества в сфере здравоохранения в связи с COVID-19](#).

Общественное здравоохранение всегда будет распространять точную информацию, включая объявления о новых случаях заражения в округе Лос-Анджелес, через пресс-релизы, социальные сети и свой веб-сайт. Веб-сайт располагает более подробной информацией о COVID-19, включая «Часто задаваемые вопросы», инфографику, руководство по борьбе со стрессом, а также советы по мытью рук.

- Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес (LACDPH, уровень округа) <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
Социальные сети: @lapublichealth

Другие надёжные источники информации о новом коронавирусе:

- 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>