

# Коронавирусное заболевание (COVID-19)

## Последние обновления:

10/28/20: Люди должны носить чистое покрытие для лица в любое время, когда они вступают в контакт с другими людьми, не являющимися членами их домохозяйства. Люди, имеющие симптомы, должны оставаться дома и позвонить своему врачу, чтобы проконсультироваться о необходимости сдачи анализа и изоляции.

Ситуация с COVID-19 быстро развивается, поэтому населению рекомендуется посетить [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, понос, тошнота или рвота. Этот список симптомов не является исчерпывающим.

Если у вас появились симптомы, вы должны оставаться дома и позвонить своему врачу, чтобы проконсультироваться о необходимости сдачи анализа и изоляции. Если у вас легкие симптомы, вы сможете выздороветь дома. Если возможно, не посещайте кабинет врача без предварительного звонка. Для получения дополнительной информации посетите [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare).

## 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.

COVID-19 может также передаваться при прикосновении к поверхности или предмету, на которых есть вирус, и последующем прикосновении ко рту, носу или глазам, но это не считается основным способом распространения вируса. Некоторые люди заражены COVID-19 без проявления симптомов, однако, они всё 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 окружающими.
- 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?

Да, население должно носить чистое покрытие для лица при любом контакте с другими людьми, которые не являются членами их домохозяйства, как в общественных, так и частных помещениях. Пассажиры должны носить тканевое покрытие для лица во время поездки и на любых остановках или станциях, где могут присутствовать другие люди.

# Коронавирусное заболевание (COVID-19)

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 эти 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 других людей, если вы заражены (люди могут быть заражены и не иметь симптомов). Убедитесь в правильном использовании тканевых покрытий для лица – для получения дополнительной информации ознакомьтесь с [Рекомендациями по тканевым покрытиям для лица](#).

## 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.