

COVID-19 Рекомендации Отдела Общественного Здравоохранения

Что такое COVID-19?

COVID-19 (ранее известный как “novel coronavirus”) – это новый вирусный штамм, который передается от человека к человеку. На сегодняшний день вирус распространился в Соединенных Штатах и во многих странах по всему миру.

Как распространяется коронавирус (COVID-19)?

Эксперты в области здравоохранения все еще изучают возможные пути распространения. На данный момент считается, что коронавирус передается:

- воздушно-капельным путем, через мелкие капли, выделяемые изо рта и носа инфицированного человека при чихании или кашле;
- при непосредственном контакте с носителем (на расстоянии примерно 6 футов или около 2х метров);
- при контакте с предметом или поверхностью, на которой есть вирус, с последующим касанием рта, носа или глаз

Какие симптомы вызывает COVID-19?

Пациенты, у которых был диагностирован коронавирус, отмечали следующие симптомы, которые могут проявиться как через 2, так и через 14 дней после заражения:

Высокая
температура



Кашель



Затруднение
дыхания



Рекомендации для людей с высоким риском тяжелого течения болезни, вызванной коронавирусом COVID-19

Служба Общественного Здравоохранения рекомендует оставаться дома и избегать больших скоплений людей тем представителям населения, кто подвержен высокому риску тяжелого течения болезни. К этой категории относятся:

- Люди старше 60 лет
- С сопутствующими заболеваниями, включая болезни сердца, легких, диабет
- С ослабленной иммунной системой
- Беременные

Если у вас есть вопросы, является ли ваше заболевание фактором риска для развития тяжелой формы болезни в случае заражения коронавирусом COVID-19, проконсультируйтесь об этом с вашим лечащим врачом.

Рекомендации для школ

Существующая информация о случаях заражения COVID-19 указывает на то, что дети и молодые люди не подвержены высокому риску тяжелого течения заболевания, вызванного этим вирусом. Мы учитываем как потенциальную выгоду, так и возможные негативные последствия. **На сегодняшний день Департаментом Общественного Здравоохранения не рекомендуется закрывать учебные заведения.** Если в школе подтверждается случай заболевания COVID-19, Отдел Общественного Здравоохранения будет работать непосредственно со школой, определив наилучший план действий, включая возможное закрытие школы. Школы будут обеспечены информацией по обеспечению безопасности студентов и работников.

Некоторые дети и работники имеют сопутствующие заболевания, которые ослабляют иммунную систему, и это может повысить риск заражения. Попечителям детей с сопутствующими заболеваниями следует проконсультироваться с лечащим врачом на предмет того, стоит ли им продолжать посещать учебное заведение.

Рекомендации для работающих в сфере труда и бизнеса



Работодателям следует организовать работу своих подчиненных таким образом, чтобы минимизировать количество контактов с большими группами людей. Работодатели должны:

- Стараться максимально обеспечить возможность телекоммуникационного взаимодействия для работников.
- Настоятельно рекомендовать, чтобы в случае болезни работники оставались дома.
- Максимально обеспечить более гибкие условия пребывания на больничном для тех, кто болен или кому рекомендуется находиться дома из-за повышенного риска заразиться.
- Обеспечить гибкий график для сотрудников, чтобы не допускать скопления больших групп людей в одном месте.

Рекомендации для проведения мероприятий и общественных собраний

В период критического периода вспышки коронавируса старайтесь избегать собрания больших групп людей путем переноса общественных мероприятий на более поздние даты. В случае, если вы не можете перенести собрание людей:

- Убедите людей, имеющих признаки заболевания, не посещать мероприятие.
- Настоятельно рекомендуйте людям с повышенным риском к COVID-19 оставаться дома.
- Постарайтесь минимально уменьшить возникновение тесных контактов среди посетителей, предоставив как можно большее физическое пространство для проведения мероприятия.
- Настоятельно рекомендуйте посетителям соблюдать правила личной гигиены, такие как частое мытье рук.
- Регулярно проводите влажную уборку поверхностей. Стандартные очищающие средства эффективны против коронавируса COVID-19.

COVID-19 Рекомендации Отдела Общественного Здравоохранения

Общие рекомендации



Вы можете снизить риск заражения для себя и, что важно, для тех, кто менее защищен перед COVID-19:

- **Оставайтесь дома** и избегайте посещения общественных мест, если вы больны.
- **По возможности избегайте посещения медицинских учреждений, если в этом нет острой необходимости.** Если вы почувствовали себя плохо, **сначала позвоните своему лечащему доктору.**
- **Даже если вы не больны, избегайте посещения больниц, лечебных учреждений для хронических больных и домов по уходу за престарелыми.** Если вам необходимо посетить какое-либо из перечисленных выше учреждений, ограничьте время посещения и сохраняйте дистанцию с пациентами в 6 футов.
- **Не обращайтесь в службу неотложной помощи,** за исключением тех случаев, когда это представляется абсолютно необходимым. Если у вас кашель, высокая температура или другие симптомы, сначала позвоните своему лечащему врачу.
- **Соблюдайте строгие правила личной гигиены,** включая частое мытье рук с водой и мылом, закрывайте нос и рот бумажным платком или рукавом при чихании и кашле, не касайтесь грязными руками глаз, носа и рта.
- **Избегайте контактов с больными людьми,** особенно если вы относитесь к группе повышенного риска к COVID-19.
- **Регулярно обрабатывайте поверхности и объекты, к которым часто прикасаются руками** (например, ручки дверей и выключатели). Для их обработки эффективны обычные бытовые средства для уборки.
- **Старайтесь больше отдыхать, пить большое количество жидкости, придерживаться правильного питания и минимизировать стресс** для того, чтобы поддерживать вашу иммунную систему.



Когда вы позвоните, операторы соединят вас с переводчиком. Однако, вы должны знать, как сказать по-английски на каком языке вам нужен перевод. Возможно, вам придется какое-то время ожидать на линии.