

Как заботиться о себе и об окружающих во время коронавируса Covid-19

Eric Garcetti
@MayorOfLA

Как я могу защитить себя и мою семью от коронавируса COVID-19?

Ежедневно вы можете предпринимать следующие простые шаги для того, чтобы содействовать в ограничении распространения коронавируса:

- Находитесь дома, как можно больше времени!
- Пребывая за пределами дома, носите маску или покрывайте лицо
- Пребывая по важным делам за пределами дома, держите дистанцию в как минимум 6 футов между собой и окружающими
- Часто мойте руки с мылом в течение 20 секунд и дезинфицируйте поверхности, к которым часто притрагиваетесь
- Во время кашля или чихания, прикрывайтесь салфеткой или рукой



Как мне пройти тестирование на коронавирус COVID-19?

Тестирование можно пройти независимо от наличия симптомов. Тестирование проводится бесплатно, медицинской страховки не требуется. Миграционный статус не имеет значения и тестирование не отразится на вашем статусе, согласно правилу о лицах, находящихся на государственном попечении ("Public Charge Rule"). Тестирование можно пройти, записавшись на приём в ваше лечебное учреждение. Если вы нигде не состоите на медицинском учёте, записаться на прохождение тестирования можно по адресу: corona-virus.la/covid-19-testing.



Если у вас нет доступа к интернету или нет компьютера, позвоните по номеру 311 для записи. На места тестирования можно приехать на машине или прийти пешком. Без предварительной записи тестирование не проводится!

Каковы часто встречающиеся симптомы коронавируса COVID-19?

Симптомы коронавируса у каждого человека проявляются по-разному. Однако, если вы испытываете какие-либо из нижеперечисленных симптомов, вы возможно больны коронавирусом COVID-19



- Температура или озноб
- Кашель
- Затруднение дыхания
- Усталость
- Исчезнувшие чувства вкуса и обоняния (новый симптом)
- Боль в горле
- Заложенность в носу или насморк
- Тошнота или рвота
- Головная боль
- Понос
- Боль в мышцах или боль в теле

Для ознакомления с полным списком симптомов, посетите этот сайт: [c dc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html](https://www.dc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html)

Симптомы могут проявиться в течение 2-14-дневного периода после подвергания воздействию вируса.

Если у вас появляются серьезные симптомы, такие как затруднение дыхания, боль или давление в грудной клетке, посинение губ или лица, или вновь начавшаяся спутанность сознания или затруднения с пробуждением после сна, звоните по телефону 911 или идите в отделение неотложной помощи.

Что мне делать, если мне необходимо обратиться за медицинской помощью или пройти тестирование на COVID-19?

По возможности, не используйте общественный транспорт. Пользуйтесь частным транспортом, если это возможно.

Если вы не можете вести машину сами, сидите в машине как можно дальше от водителя, надевайте маску и, по возможности, откройте окна в машине.



Что должен я делать, если я подозреваю, что болен коронавирусом COVID-19?

Если вы испытываете симптомы или считаете, что были в контакте с кем-либо зараженным COVID-19, вам следует немедленно **само-изолироваться** и пройти тестирование.

Самоизоляция означает, что вы должны прекратить все контакты со всеми людьми, включая семью и других, проживающих в вашем доме. Не посещайте работу, учебное заведение, продуктовый магазин и другие общественные места. Не принимайте посетителей, не находитесь в жилом помещении вместе с другими людьми, не готовьте пищу для других людей и не ухаживайте за домашними животными. Пользуйтесь отдельной ванной/туалетом или, если это невозможно - убирайте ванную/туалет после использования.

Если у вас имеются симптомы, вы обязаны оставаться дома до тех пор, пока не будут выполнены все три из нижеперечисленных условий:

- прошло как минимум 10 дней с момента проявления ваших симптомов впервые
- На протяжении как минимум 72-х часов у вас не было температуры (без употребления жаропонижающих средств)
- Ваши респираторные симптомы, такие как кашель или одышка, улучшились

Если ваш анализ на COVID-19 оказался положительным, но у вас никогда не появлялись никакие симптомы:

- Вы обязаны находиться дома на протяжении 10 дней после прохождения тестирования, но, если у вас появятся симптомы, вы должны следовать приведенным выше указаниям.



Более подробная информация о режиме домашней изоляции указана здесь: ph.lacounty.gov/covidisolation.

Что я должен делать, если я был в близком контакте с кем-либо, кому был поставлен диагноз COVID-19 или с кем-либо, у кого подозревают COVID-19 (даже если у меня нет симптомов)?

Коронавирус COVID-19 – это очень заразная болезнь. Если вы были в **близком контакте** с кем-либо, кто заражен вирусом COVID-19, вы должны пройти тестирование и пройти **карантин дома** на протяжении 14 дней с момента последнего контакта с инфицированным человеком для предотвращения распространения вируса. В течение этого карантинного периода, вы должны ограничить ваши контакты с другими, так же, как и те люди, которые пребывают в самоизоляции.

Пребывание в тесном контакте означает (1) нахождение в пределах 6 футов от инфицированного человека на протяжении 15 минут или (2) пребывание в незащищенном контакте с жидкостями организма инфицированного человека (например, когда на вас кашляли или чихали, когда вы пользовались одними и теми же столовыми приборами или ухаживали за инфицированным человеком без использования средств защиты).

Более подробная информация о домашнем карантине, и как вычислить дату окончания карантинного периода представлена здесь: ph.lacounty.gov/covidquarantine.



Если я не могу самоизолироваться в моём доме, какие ресурсы имеются в моём распоряжении?



В округе Лос-Анджелес имеется **ограниченное количество мест** для временной медицинской изоляции для людей с положительной реакцией на коронавирус или для тех, кто подвергся воздействию COVID-19 и не имеет возможности самоизолироваться в их нынешних жилищных условиях. В этих местах работает медицинский персонал. Вам не будет разрешено покинуть жилую зону до окончания периода вашей изоляции.

Для получения направления в учреждение временной медицинской изоляции, позвоните пожалуйста по телефону 833-540-0473 или по телефону 211. Более подробную информацию можно прочитать на сайте: covid19.lacounty.gov/medical-sheltering.

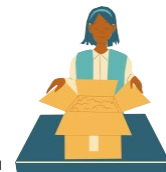
Что мне делать, если я нуждаюсь в доставке продуктов питания, предметов домашнего обихода, или в другой помощи?

Округ предлагает услугу: доставка в критических ситуациях. Доставка еды и предметов домашнего обихода предоставляется для **ограниченного количества** человек, которые заражены или были подвергнуты воздействию коронавируса COVID-19. Заказ продуктов питания и оплата производятся через магазин, а служба доставки забирает ваш заказ и доставляет вам ваши продукты бесплатно. Если вы используете социальную программу обеспечения продуктами "SNAP", вы можете заказать доставку продуктов через сайт Амазон по адресу: amazon.com/snap-ebt.

Подробная информация об услуге доставки продуктов питания в критических ситуациях по телефону 888-863-7411 или на сайте wdacs.lacounty.gov.

В округе также работает горячая справочная линия по вопросам о том, как заботиться о себе и о других, и по вопросам доступа к другим ресурсам. Звоните по телефону 833-540-0473 ежедневно, с 8 утра до 20:30 или по телефону 211. К вашим услугам переводчики большинства языков по всем номерам телефонов. Дополнительная информация также имеется на следующих сайтах:

corona-virus.la/resources, ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm и 211la.org.



Что означает процесс «отслеживания контактов»?



Отслеживание контактов – очень важный шаг в замедлении распространения вируса COVID-19. Если вы окажетесь COVID-19-**позитивным**, работники органов здравоохранения округа свяжутся с вами для того, чтобы сообщить вам важную информацию о дальнейших шагах и ресурсах для помощи вам в процессе самоизоляции. В дополнение к этому, работники службы здравоохранения зададут вам вопросы о местах, которые вы посещали и о людях, вместе с которыми вы проводили время. Это делается для того, чтобы оповестить этих людей о том, что они возможно были подвержены вирусу COVID-19.

Работники службы здравоохранения не будут сообщать этим людям о вас. Поэтому, отвечайте на их вопросы полностью и говорите правду. Ваши действия могут спасти жизни. Работники службы здравоохранения, впоследствии, свяжутся с указанными вами людьми по телефону, с помощью СМС-сообщения или по электронной почте, чтобы сообщить им о том, что у них были контакты с инфицированным человеком и что они должны пройти тестирование и карантин для предотвращения дальнейшего инфицирования своих близких.

Личная информация людей, с которыми связывались в течение этого процесса, не будет сообщаться никому. Работники службы здравоохранения никогда не спросят у вас ни о вашем миграционном статусе, ни о вашем номере социального страхования, ни о номере счёта в банке.

Повлияет ли тестирование или лечение от коронавируса COVID-19 на мой миграционный статус?

Все превентивные и лечебные программы и услуги, предоставляемые правительствами города и округа в ответ на инфекцию коронавируса COVID-19, являются открытыми для всех и **не** отразятся отрицательно на вашем статусе при его анализе относительно правила о лицах, находящихся на государственном попечении («Public Charge Rule»).

Если у вас имеются вопросы о правиле о лицах, находящихся на государственном попечении («Public Charge Rule»), пожалуйста, свяжитесь с квалифицированным юристом по миграционному праву.

Дальнейшая информация и источники юридической помощи в отношении правила о лицах, находящихся на государственном попечении, приводятся здесь:

lamayor.org/strong-families-la.

Мы рекомендуем всем жителям Лос-Анджелеса воспользоваться необходимыми ресурсами для того, чтобы быть здоровыми.



Дальнейшую информацию о реагировании правительства города Лос-Анджелес на коронавирус COVID-19 и ответы на часто задаваемые вопросы можно найти здесь: corona-virus.la.

Дальнейшую информацию о реагировании правительства округа Лос-Анджелес и ответы на часто задаваемые вопросы можно найти здесь:

ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/.

Если вы представляете предприятие и нуждаетесь в протоколах действий для предприятий, вы также сможете их найти на сайте округа в интернете.