

# Новый коронавирус (COVID-19)

## Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Рекомендации для родителей маленьких детей

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес (Общественное здравоохранение) обращается к вам за помощью в подготовке и предотвращении распространения нового коронавируса в округе Лос-Анджелес. Во всём мире продолжает расти число людей, заражённых вирусом, который вызывает «коронавирусную инфекцию 2019» (сокращённо COVID-19) в материковой части Китая и других местах. По информации Центров по контролю и профилактике заболеваний и Всемирной организации здравоохранения, текущая ситуация указывает на то, что вирус может продолжать распространяться по всему миру, вызвав пандемию. Мы должны подготовиться, чтобы предотвратить распространение этой инфекции на местном уровне.

### Поймите, как распространяются коронавирусы

Считается, что COVID-19, как и другие респираторные заболевания, такие как грипп, передаётся другим людям от инфицированного человека, у которого наблюдаются симптомы, через:

- Мелкие капли, выделяемые при кашле или чихании;
- Тесный личный контакт, например, при уходе за заражённым человеком;
- Прикосновение к предмету или поверхности, на которых имеется вирус, и последующее прикосновение ко рту, носу или глазам до мытья рук.

### Расскажите своей семье, как важно применять профилактические меры для предотвращения заражения

Лечения или вакцины от коронавируса COVID-19 в настоящее время не существует. Антибиотики позволяют лечить только бактериальные инфекции и не являются эффективными против вируса, который вызывает COVID-19. Чтобы защитить своё здоровье и избежать инфекции, соблюдайте указанные ниже правила:

- Мойте руки часто и тщательно. Используйте мыло и воду в течение минимум 20 секунд. Если вода и мыло недоступны, обрабатывайте руки дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе, которое содержит не менее 60% спирта, в течение минимум 20 секунд.
- По возможности сведите к минимуму тесный контакт с другими людьми.
- Ограничьте тесный контакт с больными людьми. Старайтесь держаться от больного человека на расстоянии минимум 6 футов (2 метра). Если вы видите кашляющего человека, отойдите от него.
- Регулярно очищайте и дезинфицируйте предметы и поверхности, которых часто касаетесь, используя обычный чистящий спрей или салфетки для протирки.
- Не пользуйтесь предметами общего пользования, такими как посуда, кружки, еда и напитки.
- Сделайте прививку от гриппа для защиты от вируса гриппа.

### Узнайте симптомы COVID-19

У большинства людей болезнь будет иметь легкую или умеренную форму и закончится выздоровлением без осложнений. У детей симптомы чаще менее выражены, но мы всё ещё изучаем это заболевание. На данный момент, мы знаем, что некоторые люди, в основном взрослые, столкнутся с тяжелым течением заболевания и будут госпитализированы.

Симптомы включают в себя:

- Повышение температуры тела
- Кашель
- Затруднённое дыхание

# Новый коронавирус (COVID-19)

## Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Рекомендации для родителей маленьких детей

### Будьте особенно осторожны, если вы находитесь в группе риска и можете серьезно заболеть после заражения вирусом COVID-19

У некоторых людей вероятность серьезного заболевания при заражении COVID-19 выше. В эту группу входят пожилые люди, ВИЧ-инфицированные и люди, больные раком, у которых может быть ослабленная иммунная система, а также люди с болезнями сердца и лёгких. Этим людям очень важно быть особенно осторожными и избегать тесного контакта с больными. В случае заболевания они должны незамедлительно обратиться к своему лечащему врачу.

### Знайте, что делать, если вы заболели:

- Оставайтесь дома или отправляйтесь домой как можно быстрее, если начинаете чувствовать недомогание, даже если симптомы слабо выражены, например, головная боль и небольшой насморк. Оставайтесь дома по крайней мере 24 часа после снижения температуры или исчезновения симптомов без использования жаропонижающих средств.
- Часто и тщательно мойте руки.
- Прикрывайте лицо салфеткой при кашле и чихании, после чего выбросьте салфетку и немедленно вымойте руки. При отсутствии салфетки используйте рукав одежды (не руки).
- Старайтесь держаться на расстоянии не менее 6 футов (2 метров) от других людей.
- По возможности, откажитесь от ухода за другими людьми, пока вы болеете.
- Если у вас есть домашние животные, избегайте контактов с ними: не гладьте, не обнимайте, не позволяйте им целовать или лизать вас, не делитесь с ними едой, пока вы болеете.
- Если вы вынуждены заботиться о других людях или домашних животных, пока вы болеете, мойте руки до и после.
- Регулярно очищайте и дезинфицируйте предметы и поверхности, которых часто касаетесь, используя обычный чистящий спрей или салфетки для протирки.
- Не пользуйтесь предметами общего пользования такими как посуда, кружки, еда и напитки, а также предметами личной гигиены, такими как зубные щетки и полотенца.
- Пейте много жидкости.
- Лекарства от гриппа и простуды, продающиеся без рецепта, могут помочь снизить температуру и улучшить самочувствие. Обязательно следуйте инструкциям, указанным на упаковке. Имейте в виду, что эти лекарства не защищают от распространения микробов.
  - Не давайте детям лекарства, содержащие аспирин (ацетилсалициловая кислота), т.к. они могут вызвать редкое, но серьезное заболевание под названием синдром Рейе. Лекарства, в составе которых нет аспирина – это ацетаминофен (Tylenol®) и ибупрофен (Advil®, Motrin®).
  - Не давайте детям младше 2 лет лекарства от простуды, продаваемые без рецепта, без предварительной консультации с врачом.
- При необходимости обратитесь за медицинской помощью.

Следите за возникновением серьезных симптомов, таких как повышение температуры тела, учащённое дыхание, одышка или обезвоживание (неспособность удерживать жидкость в организме).

# Новый коронавирус (COVID-19)

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес  
Рекомендации для родителей маленьких детей

## **НЕ ЗАНИМАЙТЕ ОТДЕЛЕНИЯ НЕОТЛОЖНОЙ СКОРОЙ ПОМОЩИ И БОЛЬНИЦЫ, ЕСЛИ ВЫ НЕ БОЛЬНЫ СЕРЬЁЗНО!**

- Люди с легкой формой заболевания не должны обращаться за лечением в отделения неотложной скорой помощи или больницы.
- Большинство людей с гриппоподобным заболеванием выздоравливают без необходимости посещения врача или принятия специальных препаратов.

### **Проводите уборку**

Регулярно очищайте и дезинфицируйте все поверхности и предметы, к которым часто прикасаетесь, такие как дверные ручки, ручки кранов, перила, рабочие поверхности, игрушки, пульта дистанционного управления и телефоны. Используйте обычные чистящие средства и следуйте указаниям на этикетке.

### **Учитывайте влияние COVID-19 на учёбу, работу и другую деятельность**

#### *Школа и детский сад:*

- Убедитесь, что вы подписаны на получение оповещений (таких как автоматические телефонные звонки и электронные письма) от вашей школы или детского сада.
- Обдумайте, кто будет присматривать за ребёнком, если произойдут закрытия, досрочный роспуск или другие изменения в деятельности школы.
- Узнайте в своей школе, как ваш ребенок может продолжать обучение, не находясь в школе.

#### *Работа:*

- Узнайте о порядке предоставления отпуска на работе, включая необходимость в предоставлении справки от врача.
- Спросите о вариантах работы из дома, если вашу работу можно выполнять удалённо.

#### *Уход за другими:*

- Составьте план ухода за пожилыми, больными или недееспособными членами семьи на случай, если они или ухаживающие за ними лица заболеют.

#### *Прочие ситуации:*

- При возникновении задач или ситуаций, которых нельзя избежать, остановитесь и подумайте, как вы можете максимально защитить себя и других. Варианты действий включают в себя использование средств индивидуальной защиты, сохранение максимально возможной дистанции с другими людьми и сокращение времени, которое вам нужно находиться в этой ситуации.

### **Проведите подготовку у себя дома**

- Удостоверьтесь, что знаете номер телефона кабинета вашего врача, местного пункта оказания неотложной помощи и отделения скорой помощи больницы, чтобы вы могли позвонить им, если заболите, вместо того, чтобы просто туда ехать. Запишите важные цифры на холодильнике и в свои телефоны.
- Если у вас ещё нет лечащего врача, по информационной линии округа 2-1-1 вам помогут найти его.
- Обновите свой набор для оказания первой медицинской помощи, добавив в него продукты длительного хранения, воду и предметы первой необходимости на случай, если вам нужно будет оставаться дома.
- Имейте достаточные запасы отпускаемых по рецепту лекарственных средств, а также лекарств, продаваемых без рецепта, для борьбы с симптомами простуды и гриппа.

# Новый коронавирус (COVID-19)

## Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Рекомендации для родителей маленьких детей

- Если вы переживаете или чувствуете, что не можете справиться с возникшей ситуацией, прочтите статью «[Как справиться со стрессом во время вспышек инфекционных заболеваний](#)» на сайте Общественного здравоохранения. Обратитесь к своему врачу или позвоните на круглосуточную «горячую линию» Департамента центра психического здоровья округа Лос-Анджелес по телефону (800) 854-7771 для получения помощи.

### Знайте, где можно получить достоверную информацию

Остерегайтесь мошенничества, ложных новостей и искажения фактов, связанных с новым коронавирусом. Общественное здравоохранение всегда будет сообщать точную информацию, включая объявления о новых случаях заражения в округе Лос-Анджелес, через пресс-релизы, социальные сети и наш веб-сайт. На сайте собрано больше информации о COVID-19, включая «Часто задаваемые вопросы», инфографику, рекомендации по борьбе со стрессом, а также советы по мытью рук.

- Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес (LACDPH, округ)
  - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
  - Социальные сети: @lapublichealth
- Круглосуточная «горячая линия» Департамента центра психического здоровья округа Лос-Анджелес (800) 854-7771

Другие надежные источники информации о новом коронавирусе:

- Департамент общественного здравоохранения штата Калифорния (CDPH, штат)
  - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- Центры по контролю и профилактике заболеваний (CDC, национальный)
  - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
- Всемирная организация здравоохранения (WHO, международный)
  - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Если у вас есть вопросы и вы хотите поговорить с кем-то или если вам необходима помощь с поиском медицинского обслуживания, позвоните на круглосуточную информационную линию округа Лос-Анджелес 2-1-1.

**911 не предоставляет медицинскую информацию!**  
Не занимайте линии экстренной связи.