

Защитите себя и других от НОВОГО КОРОНАВИРУСА (COVID19)



Коронавирусная болезнь 2019 или COVID-19 – это новый тип респираторной инфекции, похожей на грипп. Эта инфекция распространяется через воздушно-капельные частицы, образующиеся, когда зараженный человек кашляет или чихает.

1. Какие симптомы?

- Кашель, высокая температура, затрудненное дыхание
- Большинство людей, зараженных COVID-19, имеют легкие симптомы, и они могут выздороветь самостоятельно. Однако, для пожилых людей, беременных или людей с ослабленным иммунитетом, или другими проблемами со здоровьем, высок риск более серьезных заболеваний.

2. Как я могу защитить себя и других людей?

- Если вы старше 65 лет, или у вас есть серьезные проблемы со здоровьем, рекомендуем вам оставаться в приюте до окончания вспышки. В приютах есть службы, которые могут помочь защитить вас от серьезных болезней.
- Избегайте близких контактов с больными людьми. Старайтесь держаться от других людей на расстоянии примерно 6 футов, пока не закончится эта вспышка.
- Избегайте толпы, если вы старшего возраста (65 лет и более) или у вас есть серьезные проблемы со здоровьем.
- Мойте руки водой с мылом не менее 20 секунд или используйте дезинфицирующее средство для рук с содержанием спирта не менее 60%. Избегайте прикосновений к своим глазам, носу и рту.

Часто задаваемые вопросы для людей, не имеющих постоянного жилья

03/18/20 Pocket Card (Russian)

Защитите себя и других от НОВОГО КОРОНАВИРУСА (COVID19)



- Прикрывайтесь во время кашля или чихания салфеткой, и сразу же выбрасывайте ее в мусорник. Если у вас нет салфетки, прикрывайтесь рукавом одежды (не руками).
- Не делитесь напитками, едой, трубками или сигаретами с другими людьми. Не пользуйтесь совместно ни с кем одеялами и постельным бельем.
- Если вы находитесь в небольшом помещении еще с кем-то, вам рекомендуется спать так, чтобы ваши лица находились на противоположных концах, а не рядом друг с другом.
- Старайтесь очищать поверхности и предметы, к которым часто прикасаются, с помощью бытовых чистящих средств или спиртовых салфеток.

3. Что мне делать, если у меня симптомы COVID-19?

- Избегайте близких контактов с другими людьми, когда вы больны.
- Используйте маску для лица, только если вам назначено так делать. Если вы чувствуете себя плохо и беспокоитесь по поводу своих симптомов, позвоните своему врачу, прежде чем идти в клинику, чтобы спросить его совета. Если у вас нет постоянного врача, позвоните по номеру **211**.
- Поговорите со своим врачом о том, как вам разработать план по нахождению в безопасности на улице или в приюте. Свяжитесь с вашими друзьями, социальным работником, куратором/ патронажным работником, чтобы разработать план действий по уходу за собой, пока вы себя чувствуете больным.
- Если у вас тяжелые симптомы, такие как затрудненное дыхание или рвота, позвоните в **911** или сразу же отправляйтесь в отделение неотложной медицинской помощи.

Чтобы получить больше информации, зайдите на наш сайт по адресу www.publichealth.lacounty.gov

Защитите себя и других от НОВОГО КОРОНАВИРУСА (COVID19)



Коронавирусная болезнь 2019 или COVID-19 – это новый тип респираторной инфекции, похожей на грипп. Эта инфекция распространяется через воздушно-капельные частицы, образующиеся, когда зараженный человек кашляет или чихает.

1. Какие симптомы?

- Кашель, высокая температура, затрудненное дыхание
- Большинство людей, зараженных COVID-19, имеют легкие симптомы, и они могут выздороветь самостоятельно. Однако, для пожилых людей, беременных или людей с ослабленным иммунитетом, или другими проблемами со здоровьем, высок риск более серьезных заболеваний.

2. Как я могу защитить себя и других людей?

- Если вы старше 65 лет, или у вас есть серьезные проблемы со здоровьем, рекомендуем вам оставаться в приюте до окончания вспышки. В приютах есть службы, которые могут помочь защитить вас от серьезных болезней.
- Избегайте близких контактов с больными людьми. Старайтесь держаться от других людей на расстоянии примерно 6 футов, пока не закончится эта вспышка.
- Избегайте толпы, если вы старшего возраста (65 лет и более) или у вас есть серьезные проблемы со здоровьем.
- Мойте руки водой с мылом не менее 20 секунд или используйте дезинфицирующее средство для рук с содержанием спирта не менее 60%. Избегайте прикосновений к своим глазам, носу и рту.

Часто задаваемые вопросы для людей, не имеющих постоянного жилья

03/18/20 Pocket Card (Russian)

Защитите себя и других от НОВОГО КОРОНАВИРУСА (COVID19)



- Прикрывайтесь во время кашля или чихания салфеткой, и сразу же выбрасывайте ее в мусорник. Если у вас нет салфетки, прикрывайтесь рукавом одежды (не руками).
- Не делитесь напитками, едой, трубками или сигаретами с другими людьми. Не пользуйтесь совместно ни с кем одеялами и постельным бельем.
- Если вы находитесь в небольшом помещении еще с кем-то, вам рекомендуется спать так, чтобы ваши лица находились на противоположных концах, а не рядом друг с другом.
- Старайтесь очищать поверхности и предметы, к которым часто прикасаются, с помощью бытовых чистящих средств или спиртовых салфеток.

3. Что мне делать, если у меня симптомы COVID-19?

- Избегайте близких контактов с другими людьми, когда вы больны.
- Используйте маску для лица, только если вам назначено так делать. Если вы чувствуете себя плохо и беспокоитесь по поводу своих симптомов, позвоните своему врачу, прежде чем идти в клинику, чтобы спросить его совета. Если у вас нет постоянного врача, позвоните по номеру **211**.
- Поговорите со своим врачом о том, как вам разработать план по нахождению в безопасности на улице или в приюте. Свяжитесь с вашими друзьями, социальным работником, куратором/ патронажным работником, чтобы разработать план действий по уходу за собой, пока вы себя чувствуете больным.
- Если у вас тяжелые симптомы, такие как затрудненное дыхание или рвота, позвоните в **911** или сразу же отправляйтесь в отделение неотложной медицинской помощи.

Чтобы получить больше информации, зайдите на наш сайт по адресу www.publichealth.lacounty.gov