

COVID-19

Что такое COVID-19?

COVID-19 вызывается вирусом SARS-CoV-2. У большинства людей, заболевших COVID-19, наблюдаются легкие симптомы. Некоторые люди могут быть заражены и при этом не иметь симптомов. COVID-19 также может вызывать тяжелую болезнь и смерть. Некоторые люди подвержены [повышенному риску развития тяжелого заболевания при заражении COVID-19](#). После заражения некоторые люди сталкиваются с последствиями заболевания COVID, которые включают в себя появление различных новых или повторных симптомов или продолжительные проблемы со здоровьем, которые длятся несколько недель или месяцев. С последствиями заболевания COVID могут столкнуться даже те люди, у которых изначально не было симптомов. Ознакомьтесь с информацией о [последствиях заболевания COVID](#) на веб-сайте Центров по контролю и профилактике заболеваний (CDC).

Что такое варианты коронавируса?

Как и все вирусы, SARS-CoV-2 постоянно меняется в результате мутации. Эти мутации накапливаются и создают разновидности вируса, называемые «вариантами». Иногда мутация приводит к тому, что вирус легче распространяется, люди переносят болезнь в более тяжелой форме, либо же вирус становится устойчивым к лечению или вакцинам. Вакцины от COVID-19, используемые в США, помогают предотвратить развитие тяжелого заболевания и смерти от вариантов, включая Омикрон-вариант. Для получения дополнительной информации посетите веб-страницу CDC «[Что нужно знать о вариантах вируса](#)».

Как распространяется COVID-19?

Как правило, вирус SARS-CoV-2 передается от человека к человеку через мелкие респираторные капли, выделяемые в воздух человеком, зараженным COVID-19. Это может происходить, когда человек разговаривает, поет, кашляет, кричит, чихает или тяжело дышит. Затем эти мелкие капли вдыхаются другими людьми или попадают в их нос, рот или глаза. Чем ближе человек находится к тому, кто заражен COVID-19, тем выше риск его заражения. Закрытые помещения с плохой вентиляцией воздуха повышают риск заражения в связи с тем, что мелкие капли, содержащие вирус, способны скапливаться и распространяться по воздуху на расстояние более 6 футов (2 метров). Они могут оставаться в воздухе даже после того, как зараженный человек покинул помещение. Вирус также может передаваться через прикосновение к поверхности, на которой находятся мелкие капли, и последующее прикосновение к глазам, носу или рту. Ознакомьтесь с дополнительной информацией о том, [как распространяется COVID-19](#), на веб-странице CDC.

Каковы симптомы COVID-19?

Симптомы COVID-19 могут включать в себя один или несколько следующих симптомов: высокую температуру, озноб, кашель, одышку или затрудненное дыхание, усталость, боль в мышцах или теле, головную боль, боль в горле, тошноту или рвоту, диарею, заложенность носа или насморк, или недавнюю потерю вкуса или обоняния. У некоторых людей, зараженных COVID-19, симптомы полностью отсутствуют.

Что делать, если у меня есть симптомы COVID-19?

Если у вас есть симптомы COVID-19, оставайтесь дома вдали от других людей и немедленно сдайте анализ на COVID-19. Проконсультируйтесь со своим врачом по поводу любых симптомов, вызывающих ваше беспокойство. Для получения информации о том, что делать, если вы больны, посетите ph.lacounty.gov/covidcare. Для получения информации о том, как сдать анализ на COVID-19, посетите ph.lacounty.gov/covidtests/how. Если вам нужна помощь с поиском врача, позвоните в круглосуточную службу телефонной помощи по номеру 2-1-1 или посетите веб-сайт 211LA.org.

Когда следует сдать анализ на COVID-19?

Вам важно сдать анализ на COVID-19, даже если вы [привиты всеми необходимыми дозами вакцин от COVID-19](#):

- Если у вас есть симптомы COVID-19
- Если вы являетесь близким контактом человека, зараженного COVID-19 (см. определение близкого

COVID-19

контакта ниже).

- Также следует сдать анализ до и после посещения собрания или мероприятия и до и после поездки.

Для получения дополнительной информации о том, когда следует сдать анализ и как сдать анализ, посетите ph.lacounty.gov/covidtests.

Что делать при получении положительного результата анализа на COVID-19?

Это означает, что анализ выявил вирус COVID-19. Есть большая вероятность, что вы заражены COVID-19 и можете заразить окружающих. Вы должны самоизолироваться (находиться вдали от других людей) как минимум 5 дней. Вы должны носить маску с высоким уровнем защиты, если вам необходимо находиться рядом с другими людьми во время вашей самоизоляции. Строго выполняйте инструкции по самоизоляции, описанные на ph.lacounty.gov/covidisolation.

Сообщите всем своим близким контактам о том, что они подверглись воздействию вируса. Они могут быть заражены и должны принимать меры для уменьшения риска распространения COVID-19. Передайте им [инструкции для близких контактов](#). Они доступны на многих языках по адресу ph.lacounty.gov/covidcontacts. Близкие контакты должны выполнять инструкции, даже если они чувствуют себя хорошо или если они вакцинированы.

Для получения дополнительной информации о результатах анализов посетите страницу «[Как понять результат своего вирусного анализа](#)» на ph.lacounty.gov/covidtests.

Могу я получить лекарства для лечения COVID-19?

Если у вас есть симптомы, вы получили положительный результат анализа на COVID-19 и вы подвержены [повышенному риску](#) развития тяжелого заболевания, есть лекарственные препараты, которые могут помочь вам избежать госпитализации. Эти лекарства в настоящее время доступны лицам 65 лет и старше ИЛИ независимо от возраста по совету врача. Некоторые из лекарств являются пероральными, а некоторые вводятся внутривенно.

Есть несколько разных способов получить лекарства от COVID-19.

- Ваш врач может выписать рецепт.
- Вы можете использовать федеральную программу «Тестирование для лечения» (Test to Treat) или позвонить в Службу телемедицины Департамента общественного здравоохранения (доступна семь дней в неделю с 8:00 до 20:30 по номеру 833-540-0473). Эти услуги предоставляют доступ к сдаче анализа на COVID-19, осмотру и, при наличии такого права, получению перорального лечения от COVID-19.

Если вы подвержены **повышенному риску развития тяжелого заболевания при заражении COVID-19**, немедленно свяжитесь со своим врачом или сервисом «Тестирование для лечения», даже если у вас легкие симптомы. Не откладывайте это: лекарства являются наиболее эффективными, если принять их в самое ближайшее время после появления симптомов.

Для получения дополнительной информации о лекарствах и их получении посетите ph.lacounty.gov/covidmedicines.

Когда я считаюсь близким контактом зараженного COVID-19?

Вы являетесь «близким контактом», если вы находились в одном и том же закрытом воздушном пространстве с человеком, зараженным COVID-19, в общей сложности 15 минут или дольше в течение 24-часового периода, пока он был заразным*. Примеры закрытого воздушного пространства – это дома, залы ожидания и самолеты. Пример «в общей сложности 15 минут или дольше» - это пребывание в одном воздушном пространстве с человеком в течение 5 минут как минимум 3 раза за 24 часа. Примечание: может использоваться другое определение близкого контакта, если вы подверглись воздействию на работе или в школе.

*Человек, зараженный COVID-19, считается заразным (то есть, может передавать COVID-19 окружающим за 2 дня

COVID-19

до появления симптомов и до момента завершения самоизоляции. Если человек получил положительный результат анализа на COVID-19, но у него нет симптомов, он считается заразным за 2 дня до сдачи анализа и до момента завершения самоизоляции.

Что делать, если я являюсь близким контактом лица, зараженного COVID-19?

В округе Лос-Анджелес, если вы являетесь близким контактом зараженного COVID-19, и у вас нет симптомов, вам не нужно соблюдать карантин. Вы должны сдать анализ на COVID-19 и следить за состоянием своего здоровья, а также носить маску с высоким уровнем защиты в течение 10 дней. Выполняйте [все инструкции](#) для близких контактов, описанные на ph.lacounty.gov/covidcontacts. Некоторым близким контактам необходимо соблюдать карантин или быть отстраненными от работы, если они живут или работают в [условиях высокого риска](#). Люди, которые подверглись воздействию вируса на работе или в школе, должны выполнять инструкции [рабочего объекта](#) или [школы](#).

Когда я считаюсь привитым необходимым количеством доз вакцины от COVID-19?

Вы считаетесь привитым необходимым количеством доз вакцины от COVID-19, когда вы привились всеми рекомендуемыми дозами в основной серии и своевременно привились всеми рекомендуемыми стимулирующими дозами. [График вакцинации от COVID-19](#) Департамента общественного здравоохранения (DPH) показывает время получения каждой дозы. Ознакомьтесь с дополнительной информацией на веб-сайте CDC [«Привейтесь всеми необходимыми дозами вакцины от COVID-19»](#).

Как можно привиться вакциной от COVID-19?

Вакцины от COVID-19 широко доступны на всей территории округа Лос-Анджелес без предварительной записи. Посетите веб-сайт www.VaccinateLACounty.com и нажмите раздел [«Как привиться вакциной»](#) (How To Get Vaccinated), чтобы найти ближайший пункт вакцинации. Если вам нужна помощь с записью на вакцинацию, если вам нужен транспорт до пункта вакцинации, или если вы не можете выходить из дома, позвоните по номеру **1-833-540-0473** с 8:00 до 20:30 7 дней в неделю. Информация также доступна на многих языках по номеру 2-1-1 круглосуточно. Вакцинация всегда бесплатна и доступна для всех людей 5 лет и старше, независимо от иммиграционного статуса.

Могу я получить лекарство для профилактики COVID-19?

Да, если вы не можете привиться вакциной от COVID-19 по медицинским причинам или если у вас [умеренный или тяжелый иммунодефицит](#). Лекарство, которое называется Evusheld, используется до того, как вы подверглись воздействию COVID-19. Оно вводится для того, чтобы предотвратить ваше заражение. Лекарство вводится внутривенно людям 12 лет и старше с весом не менее 88 фунтов (40 кг). Для получения дополнительной информации посетите ph.lacounty.gov/covidmedicines и проконсультируйтесь со своим врачом.

Как я могу защитить себя и других людей от заражения COVID-19?

- **Привейтесь вакциной и стимулирующей дозой (или дозами), когда у вас появится на это право.** Это лучший способ защититься от COVID-19. Вакцинация замедлит распространение вариантов и уменьшит вероятность появления новых, еще более опасных вариантов.
- **Носите маску, которая плотно прилегает к лицу и обеспечивает хорошую фильтрацию воздуха.** Для получения дополнительной информации посетите ph.lacounty.gov/masks.
- **Получите лекарство для профилактики COVID-19, если у вас есть на это право** (см. выше).
- **Избегайте мест, где COVID-19 распространяется легче,** например, закрытых людных мест, закрытых помещений с плохой вентиляцией воздуха и мест, где люди разговаривают, находясь рядом друг с другом.
- **Улучшите вентиляцию воздуха.** Открывайте окна и двери и избегайте закрытых помещений с плохой вентиляцией воздуха. Для получения дополнительной информации см. [«Советы по уменьшению риска заражения COVID-19 в помещениях»](#) от Департамента общественного здравоохранения штата Калифорния и веб-страницу CDC [«Как улучшить вентиляцию в доме»](#).

COVID-19

- **Выбирайте открытые пространства** для общественных мероприятий и физических занятий.
- **Часто мойте руки и/или используйте дезинфицирующее средство для рук.** Особенно после посещения общественных мест, где к поверхностям прикасаются много людей. Оставайтесь дома, когда вы больны.

Выполняйте инструкции, описанные на странице ph.lacounty.gov/covidcontacts, если вы являетесь близким контактом.

Для получения дополнительных рекомендаций посетите ph.lacounty.gov/reducerisk.

Я все еще испытываю стресс из-за ситуации с COVID-19. Что делать?

По мере того, как мир продолжает бороться с COVID-19, вы можете испытывать больше опасений, беспокойства и страха за свое здоровье и здоровье своих близких. Финансовые проблемы, изменения в образе жизни и прочие факторы могут вызывать дополнительный стресс. Следите за появлением признаков стресса, регулярно заботьтесь о себе и, при необходимости, обратитесь за помощью.

Если вам или кому-либо из ваших знакомых тяжело справляться с текущей ситуацией, вы можете получить круглосуточную помощь, позвонив в службу телефонной помощи Департамента психического здоровья округа Лос-Анджелес по номеру 1-800-854-7771. Вы также можете отправить текстовое сообщение со словом «LA» на номер 741741 или проконсультироваться со своим врачом. На веб-странице <http://dmh.lacounty.gov/resources> представлены рекомендации по борьбе со стрессом и улучшению своего эмоционального здоровья.

Жители округа Лос-Анджелес имеют бесплатный доступ к iPrevail.com. Это онлайн-ресурс по психическому здоровью, целью которого является оказание помощи для борьбы с ежедневными факторами стресса. После проведения короткой оценки вам будет предоставлена индивидуальная помощь, которая может включать в себя общение с наставниками по запросу, самостоятельные занятия по улучшению своего самочувствия и группы поддержки. iPrevail доступен круглосуточно на английском и испанском языках.

Где можно получить достоверную информацию о COVID-19?

Существует много неверной информации о COVID-19. Получайте достоверную информацию о COVID-19 из надежных источников, включая следующие:

- Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес: информация о COVID-19: ph.lacounty.gov/coronavirus
- Вакцинация от COVID-19:
 - VaccinateLACounty.com – [ответы на часто задаваемые вопросы и справочные материалы](#), информация о том, [как привиться вакциной](#), и многое другое.
- [Департамент общественного здравоохранения штата Калифорния](#)
- [Центры по контролю и профилактике заболеваний](#)
- [Всемирная организация здравоохранения \(ВОЗ\)](#)

Позвоните в колл-центр DPH по номеру **1-833-540-0473** с 8:00 до 20:30 ежедневно или **2-1-1** (круглосуточно), если у вас есть вопросы или вам нужна помощь с получением вакцин, лечения или ресурсов.

Остерегайтесь мошенничества в связи с COVID-19

По мере того, как пандемия COVID-19 продолжается, мошенники не перестают обманом лишать людей денег. Для получения дополнительной информации о том, как избежать мошенничества, и что делать, если вы стали жертвой мошенничества, посетите веб-страницу DPH «[Мошенничество и обман в связи с COVID-19](#)».