

# Защитите себя и других от НОВОГО КОРОНАВИРУСА (COVID19)

Часто задаваемые вопросы для людей без  
определенного места жительства

COVID-19 –вызывает заболевания у людей по всему округу Лос-Анджелес. Он распространяется между людьми, которые находятся в близком контакте друг с другом через мелкие капли, выделяемые зараженным человеком при кашле, чихании или разговоре. COVID-19 также может распространяться людьми, у которых нет симптомов.

## 1. Каковы симптомы?

- Кашель, высокая температура и затрудненное дыхание являются распространёнными симптомами. Среди других симптомов – озноб, усталость, мышечные и головные боли, боль в горле, тошнота или рвота, диарея, заложенность носа или насморк, а также внезапная потеря вкуса или запаха.
- Большинство людей с COVID-19 имеют слабо выраженные симптомы и выздоравливают самостоятельно.
- Но люди пожилого возраста, или имеющие проблемы со здоровьем, могут очень сильно заболеть. Если у вас есть какие-либо из этих симптомов, поговорите с врачом об анализах, изоляции и лечении.

## 2. Как я могу защитить себя и других?

- Оставайтесь на расстоянии не менее 6 футов (2 метров) от других людей. Некоторые люди могут быть больны, но не иметь симптомов, поэтому старайтесь избегать близких контактов с людьми, когда можете.
- Часто мойте руки с мылом и водой в течение 20 секунд или используйте дезинфицирующее средство для рук, содержащее 60% спирта.
- Старайтесь не касаться глаз, носа и рта.
- Носите тканевое покрытие для лица. У многих рабочих информационных групп есть лицевые покрытия для раздачи. Если вы не можете получить такое покрытие, используйте шарф или другой предмет одежды, чтобы прикрывать свой нос и рот.



## Защитите себя и других от НОВОГО КОРОНАВИРУСА (COVID19)

- Если вам больше 65 лет, у вас есть проблемы со здоровьем или вы беременны, рассмотрите возможность проживания в приюте или другом типе временного жилья до окончания вспышки. Такие организации могут предоставить вам услуги, которые помогут вам не заболеть.
- Прикрывайтесь салфеткой при кашле или чихании, затем выбрасывайте салфетку в мусорную корзину. Если у вас нет салфетки, используйте рукав одежды (не руки).
- Не делитесь напитками, едой, трубками, сигаретами, постельным бельем, одеялами.
- Если вы живете с кем-то, спите так, чтобы ваши головы находились на противоположных сторонах.
- Старайтесь очищать предметы, к которым вы и другие люди часто прикасаетесь, используя бытовое чистящее средство или спиртовые салфетки

### 3. Что делать, если я заболею?

- Свяжитесь со своим врачом. Если у вас его нет, позвоните 211, чтобы найти врача. Врач или клиника могут помочь вам получить медицинскую помощь, пока вы болеете.
- Сообщите о своей болезни общественному работнику/добровольцу или уличной команде медицинской службы. Они могут помочь вам получить уход, найти безопасное место для проживания или предоставить материалы, которые вам нужны, чтобы выздороветь, пока вы находитесь на улице.
- Носите маску и находитесь как можно дальше от других людей.
- Если вы почувствуете себя хуже, позвоните в 911 или сразу отправляйтесь в отделение неотложной медицинской помощи.