

# Коронавирусное заболевание (COVID-19)

## Последние обновления:

11/13/20: Обновлено информация о том, что необходимо делать, если у вас есть симптомы, как распространяется COVID-19, а также о том, кому необходимо соблюдать изоляцию или карантин. Добавлена информация о ресурсах по психическому здоровью.

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес (Общественное здравоохранение) просит вашей помощи в замедлении распространения нового коронавируса в округе Лос-Анджелес. Следующие рекомендации предназначены для персонала служб ухода на дому (IHSS), которые оказывают помощь в таких повседневных действиях, как:

- Уборка в доме
- Приготовление еды/ Кормление
- Стирка
- Услуги по персональному уходу (т. е., пользование туалетом, уход за полостью рта, купание и забота о внешнем виде)

## 1. Как распространяется COVID-19?

COVID-19, вероятно, распространяется такими же способами, как и другие респираторные инфекции. Считается, что этот вирус передается от заражённого человека другим людям через:

- Воздушно-капельные частицы при кашле, чихании и разговоре.
- Близкий личный контакт, например, уход за инфицированным человеком.

COVID-19 может также передаваться через прикосновение к поверхности или предмету, на которых есть вирус, и последующее прикосновение ко рту, носу или глазам, но это не считается основным способом распространения вируса. Некоторые люди болеют COVID-19 без проявления симптомов, но при этом могут передавать вирус другим.

## 2. Каковы симптомы COVID-19?

Закрепленные случаи заболеваний колеблются от людей с лёгкими симптомами до людей, находящихся в тяжелом состоянии, приводящем к госпитализации, а также летальным исходам. Люди старше 65 лет, а также лица, имеющие проблемы со здоровьем находятся в группе особо высокого риска. Симптомы COVID-19 могут включать следующее: высокую температуру или озноб, кашель, одышку или затрудненное дыхание, усталость, боли в мышцах или теле, головную боль, внезапную потерю вкуса или обоняния, боль в горле, заложенность носа или насморк, понос, а также тошноту или рвоту. Этот список симптомов не является полным.

Если у вас есть симптомы COVID-19, проконсультируйтесь с врачом и сдайте анализ на COVID-19. Вам следует оставаться дома и защитить окружающих от возможного заражения, пока вы не получите результат своего анализа на COVID-19, или пока ваш врач не уведомит вас о том, что у вас нет COVID-19. Для получения дополнительной информации о симптомах перейдите по адресу: [ph.lacounty.gov/covidcare](https://ph.lacounty.gov/covidcare).

При появлении любых беспокоящих вас симптомов, не перечисленных выше, проконсультируйтесь со своим врачом.

**Если результат вашего анализа на COVID-19 будет положительным, или ваш врач сообщит, что у вас – COVID-19, вы должны полностью соблюдать [Инструкции по самоизоляции](#).**

# Коронавирусное заболевание (COVID-19)

## 3. Могу ли я сдать анализы на COVID-19?

Людам с симптомами коронавируса рекомендуется сдать анализ. Если вы испытываете новые симптомы, которые, на ваш взгляд, могут быть вызваны коронавирусом, сообщите об этом своему врачу и обсудите необходимость сдачи анализа. Вы также можете посетить веб-страницу [covid19.lacounty.gov/testing/](https://covid19.lacounty.gov/testing/) или позвонить 2-1-1, чтобы записаться на бесплатную сдачу анализа в тот же день или на следующий день.

Если вы вступали в [близкий контакт](#) с человеком, у которого обнаружен COVID-19, вам рекомендуется сдать анализ. (Для получения самой последней информации о том, кто считается тесным контактом, посетите [ph.lacounty.gov/covidquarantine](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine)) Это необходимо для того, чтобы узнать, заражены ли вы и могли ли вы заразить других. Обратите внимание, что даже при отрицательном результате анализа вам нужно будет соблюдать карантин. Ознакомьтесь с [Рекомендациями для сдавших анализ](#) для получения дополнительной информации.

## 4. Что я могу сделать, чтобы защитить себя и других людей от COVID-19?

### Мытье рук:

- Часто мойте руки с водой и мылом в течение как минимум 20 секунд, до и после любых процедур по уходу, и особенно после снятия перчаток или других средств защиты.
- Если вода и мыло недоступны в нужный момент, используйте дезинфицирующее средство для рук с содержанием спирта не менее 60 %.
- Не прикасайтесь к своим глазам, носу и рту немытыми руками.

### Носите соответствующие средства защиты во время процедур по уходу:

#### Перчатки:

Носите одноразовые перчатки для всех процедур по уходу и для общей уборки, особенно если у вас может быть контакт с:

- Кровью
- Физиологическими жидкостями организма
- Секречией (такой, как контакт со слюной во время ухода за полостью рта)
- Выделениями (например, экскрементами или мочой во время оказания помощи в туалете)
- Поврежденной кожей
- Поверхностями или постельным бельем, загрязненным кровью или другими инфекционными материалами

#### Маски для лица:

Носите одноразовую маску для лица во время процедур ухода, если у пациента респираторное заболевание, а в остальное время обязательно носите тканевое покрытие для лица на протяжении всего времени, что находитесь рядом с другими людьми. Обязательно также наденьте маску или тканевое покрытие для лица на клиента во время проведения данных процедур. Важно заметить, что тканевые покрытия для лица не должны надеваться на детей младше 2 лет, людей с затрудненным дыханием или находящихся в бессознательном состоянии, или по другой причине не имеющих возможность снять маску или тканевое покрытие для лица без посторонней помощи. Люди, которым врач указал не носить тканевое покрытие для лица, также освобождаются от необходимости носить его.

Выбрасывайте одноразовые маски и перчатки после использования. Не пользуйтесь ими повторно.

- При снятии перчаток и маски сначала снимите и выбросите перчатки. Затем немедленно вымойте руки водой с мылом в течение не менее 20 секунд или используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе. Затем снимите и выбросите свою маску для лица и немедленно снова вымойте руки водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе.

# Коронавирусное заболевание (COVID-19)

## Фартуки/Халаты:

Рекомендуется использовать пластиковый многоразовый или моющийся халат или фартук, и дезинфицировать его между использованиями

- Для процедур ухода, во время которых возможно распыление и разбрызгивание жидкостей.
- Для процедур по уходу требующих близкий контакт, включая купание, во время которого возможно попадание болезнетворных микроорганизмов на руки и одежду лица, осуществляющего уход.

## Купание/Туалет:

- Когда это возможно, рекомендуется мыть пациентов с респираторными симптомами в постели, чтобы избежать разбрызгивания воды и намочания масок.
- Закрывайте крышку унитаза или стула-туалета перед смывом, чтобы избежать разбрызгивания или всплесков.

## Стирка:

- Стирайте вещи в соответствии с инструкциями производителя. Если возможно, стирайте и сушите вещи на настройках максимально допустимой температуры, соответствующих типу материала.
- Старайтесь не вытряхивать вещи.
- Если в стирке есть запачканные вещи, носите одноразовые перчатки и держите эти грязные вещи подальше от своего тела во время стирки. Вымойте руки сразу после снятия перчаток.
- Грязные вещи больного человека можно стирать вместе с вещами других людей.

## Кормление:

- Мойте руки перед приготовлением пищи и носите соответствующие средства защиты во время кормления, включая перчатки и маску, если пациент болен. Носите перчатки во время мытья посуды и мойте руки после снятия перчаток.

## Уборка в доме:

- Очищайте и дезинфицируйте часто используемые поверхности. Сюда входят столы, дверные ручки, выключатели, кухонные поверхности, мебельные ручки, письменные столы, телефоны, клавиатуры, унитазы, краны и раковины.
- Для дезинфекции эффективны разбавленные бытовые растворы отбеливателя, спиртовые растворы с содержанием спирта не менее 70%, и большинство утвержденных EPA обычных бытовых дезинфицирующих средств. Более подробная информация содержится в руководстве Общественного здравоохранения под названием [«Предотвращение распространения респираторных инфекций в доме»](#).

## 5. Что мне делать, если я думаю, что у меня есть симптомы COVID-19?

Немедленно обратитесь в ваше учреждение или к вашему врачу для получения рекомендаций и оценки ситуации.

- Оставайтесь дома, если вы больны. Постарайтесь попросить кого-то другого позаботиться о вашем пациенте.
- Не ходите на работу, учебу и не посещайте общественные места.
- Проконсультируйтесь с врачом и сдайте анализ на COVID-19.
- Если вы получили положительный результат анализа на COVID-19, или врач считает, что вы заражены COVID-19, оставайтесь в изоляции дома до тех пор, пока не пройдет как минимум 10 дней с момента первого появления у вас симптомов, И не менее 1 дня после нормализации вашей температуры без применения жаропонижающих лекарств, А ТАКЖЕ улучшения ваших симптомов (таких как кашель, одышка). Посетите веб-страницу [ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation) для получения дополнительной информации. Если вы получите отрицательный результат анализа на COVID-19, или ваш врач сообщит

# Коронавирусное заболевание (COVID-19)

вам, что у вас нет COVID-19, оставайтесь дома до тех пор, пока у вас не нормализуется температура в течение как минимум 24 часов без приема жаропонижающих препаратов, а также пока не улучшатся ваши симптомы.

- Если вы проживаете с пациентом, и за ним больше никто не ухаживает, сведите к минимуму время, которое вы проводите в комнате пациента, и по возможности пользуйтесь отдельной ванной комнатой.
- Носите маску во время выполнения действий по уходу, а также надевайте маску на пациента, если это является безопасным.
- Старайтесь не делиться с другими людьми, живущими в этом же доме, личными предметами домашнего обихода, такими как тарелки, стаканы, чашки, столовые приборы, полотенца или постельное белье. Такие предметы необходимо тщательно вымыть в воде с мылом сразу же после использования.
- Регулярно очищайте и дезинфицируйте поверхности, к которым часто прикасаются, такие как кухонные столы, столешницы, дверные ручки, краны для воды, унитазы, телефоны, клавиатуры, планшеты и тумбочки.

Если вы получили положительный результат анализа на COVID-19, сообщите всем своим близким контактам, что они должны находиться на карантине в течение 14 дней после их последнего контакта с вами. Ознакомьтесь с рекомендациями Общественного здравоохранения по [домашнему карантину](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine) ([ph.lacounty.gov/covidquarantine](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine)) для получения дополнительной информации о том, кто считается тесным контактом и что они должны делать.

## 6. Что, если я мог быть в контакте с кем-то, кто заражен COVID-19, но у меня нет симптомов?

- Если вы являетесь тесным контактом, вы должны поместить себя на карантин на 14 дней и позвонить своему врачу, чтобы обсудить сдачу анализа. Ознакомьтесь с рекомендациями Общественного здравоохранения по [домашнему карантину](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine) для получения дополнительной информации о том, кто считается тесным контактом и что он должен делать.
- Если вы не являетесь тесным контактом кого-то, у кого подтверждено лабораторными анализами заражение COVID-19, нет необходимости делать что-то, помимо соблюдения общепринятых мер профилактики и физического (социального) дистанцирования, а также наблюдения за собой на предмет появления симптомов, таких как высокая температура или кашель.
- Если вы контактировали с кем-то, кто находился в контакте с человеком, заражённым COVID-19, но не имеющим симптомов (т. е., вы были контактом контактировавшего), вы не считаетесь подвергшимся риску заражения COVID-19. Вам не нужно делать что-то, кроме соблюдения общепринятых мер профилактики и физического (социального) дистанцирования.

## 7. Что делать, если я испытываю стресс из-за COVID-19?

Когда вы слышите, читаете или смотрите новости о вспышке инфекционного заболевания, испытывать беспокойство и проявлять признаки стресса – это нормально. Заботиться о собственном физическом и психическом здоровье крайне важно. [Веб-страница, посвященная COVID-19](#), Департамента психического здоровья округа Лос-Анджелес (LACDMH) и веб-страница 211LA ([211la.org/resources/subcategory/mental-health](https://211la.org/resources/subcategory/mental-health)) предоставляют информацию о местных ресурсах для помощи при проблемах с психическим здоровьем и благополучием. Рекомендации и ресурсы также доступны на веб-странице CDC «[Борьба со стрессом](#)». Если вы хотите поговорить с кем-то о своем психическом здоровье, свяжитесь со своим врачом или позвоните на круглосуточную горячую линию Доступ-центра Департамента психического здоровья округа Лос-Анджелес по номеру 1-800-854-7771.

# Коронавирусное заболевание (COVID-19)

## 8. Знайте, где можно получить достоверную информацию

Остерегайтесь мошенников, ложных новостей и фальсификаций вокруг нового коронавируса. Посетите веб-страницу Общественного здравоохранения, посвященную мошенничеству в связи с COVID-19 ([ph.lacounty.gov/hccp/covidscams](http://ph.lacounty.gov/hccp/covidscams)) для получения информации и ресурсов о том, как [избежать мошенничества в сфере медицинских услуг в связи с COVID-19](#). Точная информация, включая объявления о новых случаях в округе Лос-Анджелес, всегда будет распространяться Департаментом общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес. На нашем веб-сайте есть дополнительная информация о COVID-19, включая “Рекомендации по преодолению стресса”.

- Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес
  - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
  - Социальные сети: @lapublichealth
- Круглосуточная служба телефонной помощи Доступ-центра Департамента психического здоровья округа Лос-Анджелес (800) 854-7771.
- Звоните по номеру 2-1-1