

## **Russian/Русский**

### **COVID-19 Рекомендации Отдела Общественного Здравоохранения**

#### **Что такое COVID-19?**

COVID-19 (ранее известный как “novel coronavirus”) – это новый вирусный штамм, который передается от человека к человеку. На сегодняшний день вирус распространился в Соединенных Штатах и во многих странах по всему миру.

#### **Как распространяется коронавирус (COVID-19)?**

Эксперты в области здравоохранения все еще изучают возможные пути распространения. На данный момент считается, что коронавирус передается:

- воздушно-капельным путем, через мелкие капли, выделяемые изо рта и носа инфицированного человека при чихании или кашле;
- при непосредственном контакте с носителем (на расстоянии примерно 6 футов или около 2х метров);
- при контакте с предметом или поверхностью, на которой есть вирус, с последующим касанием рта, носа или глаз

#### **Какие симптомы вызывает COVID-19?**

Пациенты, у которых был диагностирован коронавирус, отмечали следующие симптомы, которые могут проявиться как через 2, так и через 14 дней после заражения:

Высокая температура, Кашель, Затруднение дыхания

#### **Рекомендации для людей с высоким риском тяжелого течения болезни, вызванной коронавирусом COVID-19**

Служба Общественного Здравоохранения рекомендует оставаться дома и избегать больших скоплений людей тем представителям населения, кто подвержен высокому риску тяжелого течения болезни. К этой категории относятся:

- Люди старше 60 лет
- С сопутствующими заболеваниями, включая болезни сердца, легких, диабет
- С ослабленной иммунной системой
- Беременные

Если у вас есть вопросы, является ли ваше заболевание фактором риска для развития тяжелой формы болезни в случае заражения коронавирусом COVID-19, проконсультируйтесь об этом с вашим лечащим врачом.

#### **Общие рекомендации**

Вы можете снизить риск заражения для себя и, что важно, для тех, кто менее защищен перед COVID-19:

- Оставайтесь дома и избегайте посещения общественных мест, если вы больны.
- По возможности избегайте посещения медицинских учреждений, если в этом нет острой необходимости. Если вы почувствовали себя плохо, сначала позвоните своему лечащему доктору.
- Даже если вы не больны, избегайте посещения больниц, лечебных учреждений для хронических больных и домов по уходу за престарелыми. Если вам необходимо посетить какое-либо из перечисленных выше учреждений, ограничьте время посещения и сохраняйте дистанцию с пациентами в 6 футов.
- Не обращайтесь в службу неотложной помощи, за исключением тех случаев, когда это представляется абсолютно необходимым. Если у вас кашель, высокая температура или другие симптомы, сначала позвоните своему лечащему врачу.
- Соблюдайте строгие правила личной гигиены, включая частое мытье рук с водой и мылом, закрывайте нос и рот бумажным платком или рукавом при чихании и кашле, не касайтесь грязными руками глаз, носа и рта.
- Избегайте контактов с больными людьми, особенно если вы относитесь к группе повышенного риска к COVID-19.
- Регулярно обрабатывайте поверхности и объекты, к которым часто прикасаются руками (например, ручки дверей и выключатели). Для их обработки эффективны обычные бытовые средства для уборки.
- Старайтесь больше отдыхать, пить большое количество жидкости, придерживаться правильного питания и минимизировать стресс для того, чтобы поддерживать вашу иммунную систему.

По вопросам относительно коронавируса COVID-19 или при наличии симптомов, вы можете позвонить по указанным ниже тел. номерам:

Mecklenburg County Public Health Hotline 980-314-9400

[www.MeckNC.gov/COVID-19](http://www.MeckNC.gov/COVID-19)