

Контрольный список по COVID-19 для заболевших

Реакция на COVID-19

Если вы подозреваете, что могли заразиться COVID-19, у вас поднялась температура и появились такие симптомы, как кашель или затрудненное дыхание, обратитесь за консультацией к врачу.

В экстренной медицинской ситуации следует звонить по номеру 911. Сообщите оператору, что у вас COVID-19 или имеется подозрение на заражение данным вирусом.

В центрах по контролю и профилактике заболеваний есть инструмент «самоконтроля», который поможет вам принять решение об обращении за соответствующей медицинской помощью. Его также можно найти в Интернете по адресу: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/index.html>.

Директор Департамента здравоохранения штата Огайо Amy Acton, M.D., MPH, настоятельно рекомендует принять следующие меры, если вы заразились вирусом COVID-19, или у вас есть такие подозрения:

- Выходите из дома только для получения медицинской помощи. Люди, которые переносят вирус COVID-19 в умеренно тяжелой форме, могут выздороветь в домашних условиях, но им не следует выходить из дома или посещать общественные места.
- Поддерживайте контакт со своим врачом. Прежде чем обращаться за медицинской помощью, следует позвонить. Обязательно обращайтесь за медицинской помощью, если ваше самочувствие ухудшилось, или вы считаете, что ситуация является экстренной. Воздержитесь от поездок в общественном транспорте, машинах каршеринга или такси.
- Изолируйтесь от людей у себя дома. По возможности старайтесь не выходить из специально отведенного «изолятора». По возможности пользуйтесь отдельным санузлом. Ограничьте контакт с домашними питомцами и животными; нет данных о заражении COVID-19 среди домашних питомцев и других животных, однако тем людям, кто заразился данным вирусом, рекомендуется ограничить контакт с животными до получения дополнительных сведений.
- Если вы записаны на прием, позвоните своему врачу или в отделение экстренной помощи и сообщите, что у вас COVID-19, или есть такая вероятность.

- Соблюдайте профилактические меры, представленные на иллюстрациях ниже, в особенности, прикрывайте лицо во время кашля и чихания, чаще мойте руки и старайтесь не прикасаться к лицу.
- Не пользуйтесь тарелками, стаканами, кружками, столовыми принадлежностями, полотенцами или постельным бельем вместе с другими людьми в вашем доме. Тщательно мойте эти предметы после использования.
- Ежедневно очищайте и дезинфицируйте поверхности, к которым часто прикасаетесь в вашем «изоляторе» и санузле, с помощью бытовых чистящих и дезинфицирующих средств, используя их в соответствии с указаниями на этикетке; попросите кого-то провести очистку и дезинфекцию контактных поверхностей в других помещениях в доме. Следует проводить очистку и дезинфекцию поверхностей, на которых может оказаться кровь, стул или биологические жидкости.
- Контролируйте свои симптомы и обращайтесь за медицинской помощью, если они усиливаются (например, при появлении затруднения дыхания). Перед приемом позвоните врачу или в отделение экстренной помощи.
- При появлении тревожных признаков экстренного состояния в связи с заражением COVID-19 следует незамедлительно обратиться за медицинской помощью. К тревожным признакам экстренного состояния относятся*:
 - затруднение дыхания или одышка;
 - постоянная боль или чувство сдавленности в груди;
 - спутанность сознания или невозможность проснуться, которых не было прежде;
 - посинение губ или лица.

*Данный список не является исчерпывающим. Просим вас обратиться к врачу при появлении тяжелых илистораживающих вас симптомов.

- Если вам **НЕ БУДУТ** делать анализ на предмет того, являетесь ли вы носителем вируса, вы сможете выходить из дома после выполнения **ВСЕХ ТРЕХ**из перечисленных ниже условий:
 - у вас нет температуры в течение 72 часов (трое суток) без применения жаропонижающих средств;
 - у вас прошли прочие симптомы заболевания (например, если у вас прошел кашель или одышка);
 - прошло не менее семи дней после исчезновения у вас симптомов.



Если вы будете сдавать анализ на предмет того, являетесь ли вы носителем вируса, вам можно будет выходить из дома только после выполнения **ВСЕХ ТРЕХ** из перечисленных ниже условий:

- у вас нет температуры (без применения жаропонижающих препаратов);
- у вас прошли прочие симптомы заболевания (например, если у вас прошел кашель или одышка);
- вы сдали анализы и получили два отрицательных результата с интервалом в 24 часа.



Всегда следуйте указаниям вашего врача и представителей местного департамента здравоохранения.

Более подробная информация представлена на сайте coronavirus.ohio.gov.

Ответы на вопросы о COVID-19 можно получить по телефону 1-833-4-ASK-ODH (1-833-427-5634).

Вы можете обратиться за помощью, если вы или кто-то из ваших близких испытываете тревогу в связи с пандемией коронавируса. Позвоните на Горячую линию помощи при стрессе в случае бедствий (Disaster Distress Helpline) по номеру 1-800-985-5990 (1-800-846-8517 ТТУ); свяжитесь с квалифицированным консультантом Линии помощи в кризисных ситуациях в форме текстовых сообщений в штате Огайо (Ohio Crisis Text Line), отправив ключевое слово "4HOPE" на номер 741 741; или позвоните на горячую линию Департамента штата охраны психического здоровья и лечения от зависимости в штате Огайо (Ohio Department of Mental Health and Addiction Services) по номеру 1-877-275-6364, чтобы найти необходимые ресурсы по месту жительства.

Коронавирусная инфекция 2019 г. Ohio

Департамент
здравоохранения

Примите эти меры предосторожности, чтобы
защитить себя и окружающих от COVID-19.

ПРОФИЛАКТИКА

Для получения дополнительной информации позвоните по номеру 1-833-4-ASK-ODH или посетите сайт coronavirus.ohio.gov.



ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА



ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ
ПРАВИЛ
СОЦИАЛЬНОГО
ДИСТАНЦИРОВАНИЯ



ОБЕСПЕЧЬТЕ СЕБЕ
ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН И
СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ



ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ
ВОДОЙ С МЫЛОМ
(НЕ МЕНЕЕ 20 СЕКУНД)



ВЫТИРАЙТЕ РУКИ
ЧИСТЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ
ИЛИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ
ВОЗДУШНУЮ СУШКУ



ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ
САЛФЕТКОЙ ИЛИ
РУКАВОМ ВО ВРЕМЯ
КАШЛЯ ИЛИ ЧИХАНИЯ



НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К
ГЛАЗАМ, НОСУ ИЛИ РТУ
НЕМЫТЫМИ РУКАМИ
ИЛИ ПОСЛЕ
ПРИКОСНОВЕНИЯ К
ПОВЕРХНОСТЯМ



ЧАСТО ОЧИЩАЙТЕ И
ДЕЗИНФИЦИРУЙТЕ
ПОВЕРХНОСТИ, С
КОТОРЫМИ ЧАСТО
КОНТАКТИРУЕТЕ



ПОЗВОНИТЕ ВРАЧУ,
ПРЕЖДЕ ЧЕМ ИДТИ НА
ПРИЕМ



СОБЛЮДАЙТЕ
ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ
ГИГИЕНЫ

Более подробная информация представлена на сайте: coronavirus.ohio.gov