

Что делать, если Вы больны коронавирусной инфекцией 2019 (COVID-19)

Если вы больны COVID-19 или подозреваете, что заражены вирусом, вызывающим COVID-19, примите следующие меры по предотвращению распространения болезни среди людей в Вашей семье и окружении.

Оставайтесь дома при любых обстоятельствах, за исключением необходимости получения медицинской помощи

Вы должны ограничить пребывание вне дома, за исключением необходимости получения медицинской помощи. Не ходите на работу, в школу или в общественные места. Не используйте общественный транспорт, совместные поездки или такси.

Изолируйте себя от других людей и животных в своем доме.

Люди: Насколько это возможно, Вы должны оставаться в определенной комнате и вдали от других людей в своем доме. По возможности, Вам также следует воспользоваться отдельной ванной комнатой.

Животные: Не трогайте домашних или других животных, пока Вы больны. Дополнительную информацию см. в разделах COVID-19 и Животные.

Перед посещением врача предварительно созвонитесь с ним

Если у Вас назначена встреча с врачом, позвоните в медицинский центр и скажите, что Вы (возможно) заражены COVID-19. Это поможет администрации поставщика медицинских услуг принять меры по предотвращению заражения или контакта с другими людьми.

Носите маску для лица

Вам следует носить маску для лица в случаях, когда вы находитесь рядом с другими людьми (например, в общей комнате или автомобиле) или с домашними животными, а также перед тем, как войти в помещение медицинского учреждения. Если Вы не можете носить маску (например, потому что она вызывает затруднение дыхания), то люди, которые живут с вами, не должны оставаться с Вами в одной комнате, или они должны носить маску, когда заходят в Вашу комнату.

Прикрывайте рот при кашле и чихании.

Прикрывайте рот и нос салфеткой, когда кашляете или чихаете. Выбрасывайте использованные салфетки в ведро с мусорным пакетом; немедленно мойте руки водой с мылом в течение не менее 20 секунд или протрите руки дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе с содержанием спирта не менее 60-95%, покрывая все поверхности рук и протирая их вместе до тех пор, пока они не станут сухими. Рекомендуется использовать мыло и воду, если руки явно загрязнены.

Избегайте совместного использования личных предметов домашнего обихода

Не следует совместно пользоваться посудой, питьевыми стаканами, стаканами, посудой, полотенцами или постельными принадлежностями с другими людьми или домашними животными в Вашем доме. После использования этих предметов их следует тщательно промыть водой с мылом.



CS 314937-D 03/05/2020

Регулярно мойте руки

Регулярно мойте руки водой с мылом в течение как минимум 20 секунд. Если мыло и вода недоступны, протрите руки спиртовым дезинфицирующим средством для рук с содержанием спирта не менее 60%, покрывая все поверхности рук и протирая их до тех пор, пока они не станут сухими. Рекомендуется использовать мыло и воду, если руки заметно загрязнены. Не прикасайтесь к глазам, носу и рту немытыми руками.

Ежедневно очищайте все поверхности, к которым часто прикасаются.

Поверхности, к которым часто прикасаются включают в себя столешницы, кухонные столы, дверные ручки, сантехнику, туалеты, телефоны, клавиатуры, планшеты и прикроватные тумбочки. Кроме того, очищайте любые поверхности, на которых могут находиться кровь, стул или биологические жидкости. Используйте бытовой спрей или протирайте в соответствии с инструкциями на этикетке. Этикетки содержат инструкции по безопасному и эффективному использованию чистящего средства, в том числе меры предосторожности, которые следует принимать при нанесении средства, например, ношение перчаток и обеспечение достаточной вентиляции при использовании средства.

Отслеживайте свои симптомы

Если Ваша болезнь обостряется (например, наблюдается затруднение дыхания), немедленно обратитесь к врачу. **Перед** тем как обратиться за медицинской помощью, позвоните Вашему поставщику медицинских услуг и сообщите ему, что у Вас COVID-19 или о том, что Вы проходите тестирование на наличие этого заболевания. Наденьте маску перед тем, как войти в помещение. Эти шаги помогут администрации поставщика медицинских услуг не допустить заражения или контакта с другими людьми в офисе или комнате ожидания.

Попросите Вашего поставщика медицинских услуг позвонить в местный или государственный департамент здравоохранения. Лица, находящиеся под активным наблюдением или под контролируемой самоизоляцией должны выполнять инструкции, предоставленные их местным департаментом здравоохранения или профессиональными медицинскими работниками в зависимости от обстоятельств.

Если у Вас возникла неотложная медицинская ситуация и Вам необходимо позвонить 911, сообщите диспетчеру, что у Вас есть или что Вас проверяют на наличие COVID-19. По возможности наденьте маску до прибытия скорой медицинской помощи.

Прекращение домашней изоляции

Пациенты с подтвержденным COVID-19 должны оставаться в условиях домашней изоляции до тех пор, пока риск вторичной передачи инфекции другим людям не будет признан достаточно низким. Решение о прекращении мер предосторожности при изоляции жилья должно приниматься в каждом отдельном случае по согласованию с медицинскими работниками, а также с государственными и местными департаментами здравоохранения.

Для более подробной информации: www.cdc.gov/COVID19