

# Что делать, если у вас COVID-19

## Узнайте, как заботиться о себе и защищать других

### Каковы симптомы COVID-19?

- В число распространенных симптомов входят жар или озноб, кашель, одышка или затрудненное дыхание, утомляемость, боли в мышцах или во всем теле, головные боли, потеря чувства вкуса или обоняния, боли в горле, заложенный нос или насморк, тошнота или рвота, а также диарея.
- У некоторых людей может не быть никаких симптомов.



### Кто подвержен повышенному риску тяжелого заболевания, госпитализации или смерти от COVID-19?

- Люди в возрасте 50 лет и старше, в особенности в возрасте 65 лет и старше
- Беременные
- Люди любого возраста с некоторыми хроническими заболеваниями
- Лица с ограниченными возможностями
- Те, кто не прошел вакцинацию от COVID-19
- Представители черного и латиноамериканского населения и коренных народов в связи с системным медицинским и социальным неравенством

### Что делать, если у меня есть симптомы COVID-19?

- **Оставайтесь дома.** Не ходите на работу или учебу. Принимайте меры предосторожности по защите от заболевания ваших домочадцев. (См. раздел под названием «Как мне защитить других?» на стр. 2.)
- **Пройдите тестирование.** Тестирование проводят многие поставщики медицинских услуг и аптеки.
- **Поговорите со своим поставщиком медицинских услуг и спросите о возможностях лечения.** По возможности используйте телефонную или видеосвязь. Лечение снижает риск тяжелого заболевания COVID-19 и госпитализации. Оно действует лучше всего, если начать его вскоре после заболевания. Для получения дополнительной информации посетите сайт [nyc.gov/health/coviddtreatments](https://www.nyc.gov/health/coviddtreatments).



- **Проинформируйте тех, с кем вы были в близком контакте.** Сообщите о своей болезни людям, с которыми вы были в близком контакте, чтобы они смогли пройти тестирование. В число этих людей входят все те, с кем вы были в близком контакте в течение двух суток перед появлением симптомов (или датой тестирования, если у вас не было симптомов).
- **Обращайтесь за помощью в случае критического состояния.** В случае появления затрудненного дыхания, боли или давления в груди, синего или серого цвета губ или лица или любого другого критического состояния немедленно обратитесь в больницу или позвоните по номеру **911**.



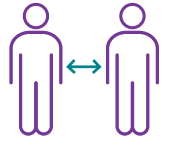
## Когда я могу выходить из дому после болезни?

- Если у вас есть симптомы, оставайтесь дома до тех пор, пока у вас не будет жара в течение по меньшей мере 24 часов без приема жаропонижающих средств (например, Tylenol), а другие симптомы будут ослабевать.
- Принимайте меры предосторожности, описанные в разделе «Как мне защитить других?» (справа), когда вы болеете дома и в течение пяти суток после возобновления учебы, работы или другой деятельности, так как вы по-прежнему можете передавать вирус другим.
- Если у вас не было симптомов, но результаты вашего тестирования на COVID-19 были положительными, вам не обязательно оставаться дома, но в течение пяти суток после даты тестирования следует принимать меры предосторожности, чтобы уменьшить риск передачи вируса другим.
- В случае появления жара или ухудшения самочувствия после возобновления вашей обычной деятельности снова останьтесь дома и держитесь на удалении от других до тех пор, пока у вас не будет жара в течение по меньшей мере 24 часов без приема жаропонижающих средств, а другие симптомы будут ослабевать. Затем принимайте меры предосторожности в течение следующих пяти суток.

## Как мне защитить других?

Принимайте следующие меры предосторожности для защиты других, когда вы болеете дома и в течение пяти суток после возобновления учебы, работы или другой деятельности:

- Создавайте физическую дистанцию:
  - По возможности оставайтесь в отдельной комнате и пользуйтесь отдельным туалетом.
  - Держитесь подальше от других людей, особенно от тех, кто наиболее подвержен риску тяжелого заболевания COVID-19.
- Прикрывайтесь:
  - Надевайте плотно прилегающую лицевую маску, когда находитесь рядом с другими людьми. Требуйте, чтобы они носили маски, когда находятся рядом с вами.
  - Кашляя или чихая, прикрывайтесь платком или предплечьем.
- Поддерживайте чистоту:
  - Часто мойте руки водой с мылом.
  - Очищайте поверхности, к которым вы часто прикасаетесь.
  - Избегайте совместного с другими использования полотенец, еды или столовых приборов.
- Проветривайте:
  - Открывайте окна и двери.
  - Используйте портативные воздухоочистители.
  - Включайте вытяжки в ванных комнатах и над кухонной плитой, засасывающие воздух вверх.



## Вам нужна помощь?

Для получения помощи в поисках поставщика медицинских услуг позвоните по номеру **311** или 844-692-4692.

**Заботьтесь об актуализации своих вакцин.** Вакцинация — лучший способ защитить себя от тяжелого заболевания COVID-19, госпитализации и смерти. Вакцинация также уменьшает риск заболевания долгим COVID (симптомами, сохраняющимися в течение нескольких месяцев или дольше после заражения COVID-19). Дополнительную информацию о вакцинации от COVID-19 можно найти по адресу [nyc.gov/covidvaccine](https://nyc.gov/covidvaccine).