

# Что делать, если у вас COVID-19

## УЗНАЙТЕ, КАК ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ И ДРУГИХ У СЕБЯ ДОМА.

### Каковы симптомы COVID-19?

- Существует широкий спектр симптомов от легких до тяжелых. У некоторых людей может не быть никаких симптомов.
- В число наиболее 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.



### Для кого наиболее опасно заболевание COVID-19?

- Риск тяжелого заболевания у взрослых увеличивается с возрастом и наиболее высок для пожилых людей.
- Для людей любого возраста, имеющих хронические заболевания, например:
  - Рак
  - Хроническое заболевание почек
  - ХОЗЛ (хроническое обструктивное заболевание легких)
  - Ослабленную иммунную систему в результате пересадки органов
  - Ожирение
  - Тяжелые кардиологические заболевания
  - Серповидно-клеточную болезнь
  - Диабет 2 типа
- Если у вас есть хроническая болезнь, увеличивающая риск тяжелого заболевания COVID-19, или вам 65 лет или больше, старайтесь как можно больше оставаться дома, чтобы защитить себя.



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

- **Оставайтесь дома!** Выходите из дому только для тестирования на COVID-19 и получения другой необходимой медицинской помощи или для совершения необходимых покупок, например, продуктов, в тех случаях, когда вам некого попросить об этом. Не ходите на работу, даже если вы являетесь работником служб жизнеобеспечения.
- **Поговорите со своим поставщиком медицинских услуг!** По возможности используйте телефонную связь или средства дистанционной медицины.
- **Пройдите тестирование!** Если ваш поставщик не производит тестирования, посетите сайт [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) или **позвоните по номеру 311**, чтобы найти ближайший центр тестирования. Многие центры предлагают бесплатное тестирование.
- **В случае возникновения чрезвычайной ситуации звоните по номеру 911!** В случае появления затрудненного дыхания, болей или давления в груди, дезориентации или непреодолимой сонливости, посинения губ или лица или любого другого критического состояния немедленно **позвоните по номеру 911**.
- **Если вам необходимо выйти из дому:**
  - Избегайте скоплений людей.
  - Держитесь на расстоянии не менее 2 метров от других.
  - Носите защитные лицевые маски.
  - Перед выходом вымойте руки, а вне дома используйте дезинфицирующий гель для рук.



## Если вы инфицированы COVID-19 или имеете симптомы COVID-19 и живете вместе с другими лицами:

- Создавайте физическую дистанцию:
  - Не принимайте посетителей.
  - Держитесь на расстоянии не менее 2 метров от других. По возможности оставайтесь в отдельной комнате.
  - Если вы спите в одной постели с другим человеком, ложитесь «валетом» или договоритесь, чтобы кто-нибудь из вас спал на диване.
  - Изолируйте больных от других людей, особенно тех, кто наиболее подвержен риску тяжелого заболевания.
  - Подумайте о возможности бесплатного проживания в гостинице, выделенной для COVID-19. Посетите [nyc.gov/covid19hotel](https://nyc.gov/covid19hotel) или позвоните по номеру **844-692-4692**.
- Прикрывайтесь:
  - Носите средства, закрывающие лицо, особенно когда вы находитесь на расстоянии менее 2 метров от других.
  - Кашляя или чихая, прикрывайтесь платком или предплечьем.
- Соблюдайте чистоту:
  - Выбрасывайте платки в мусорные контейнеры сразу после использования.
  - Мойте руки водой с мылом в течение 20 секунд, особенно после кашля или чихания.
  - Если вы не можете вымыть руки, используйте дезинфицирующий гель для рук на спиртовой основе.
  - Часто протирайте поверхности, к которым вы прикасаетесь, например, дверные ручки, выключатели, краны, телефоны и пульты дистанционного управления.
  - Стирайте полотенца, постельное белье и одежду при максимальной допустимой температуре с использованием обычных средств для стирки и тщательно просушивайте выстиранное.
  - Не ешьте из одной посуды или одними столовыми приборами с другими и мойте посуду и столовые приборы после каждого использования.



## Когда я могу выходить из дому после болезни?

Если вы были больны, вы можете выходить из дому, только когда:

- С момента появления первых симптомов прошло по меньшей мере 10 дней.
- За последние 24 часа у вас не было жара без применения жаропонижающих лекарств.
- Ваше общее состояние улучшилось.

Если результаты вашего тестирования на COVID-19 по мазкам или образцам слюны (вирусной диагностики) положительны, но у вас не было никаких симптомов заболевания, оставайтесь дома в течение 10 дней после тестирования.



## ВАМ НУЖНА ПОМОЩЬ?

Если у вас нет врача, и он вам нужен, **звоните по номеру 844-692-4692**. Город Нью-Йорк предоставляет медицинское обслуживание независимо от иммиграционного статуса или способности оплатить услуги.

Для получения дополнительной информации о COVID-19 **позвоните по номеру 311** или **посетите [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus)**.