

Ньюйоркцы, оставайтесь дома: Что нужно знать о COVID-19

Сейчас в городе Нью-Йорке идет широкомасштабное общественное распространение COVID-19 (коронавирусного заболевания 2019 г.). COVID-19 — это респираторное (поражающее дыхательную систему) заболевание, вызванное новым коронавирусом. Его симптомы могут варьироваться от слабо выраженных, например, болей в горле, до тяжелых, например, пневмонии. Большинству пациентов не требуется медицинская помощь для лечения этих симптомов. Совместными усилиями мы можем замедлить распространение инфекции и уберечь от заражения тех, кто наиболее подвержен риску заболевания в тяжелой форме, и работников здравоохранения.

Общественное распространение означает, что COVID-19 передается в NYC, и нам следует действовать, исходя из существующей возможности заражения. Если вы больны, вы должны оставаться дома. Сейчас все ньюйоркцы должны внимательно следить за состоянием своего здоровья. Обращайтесь за медицинской помощью, только если вы тяжело больны. Мы должны обеспечить тяжелобольным пациентам возможность оставаться в больнице или отделении интенсивной терапии, если это им необходимо. Даже если вы не больны, как можно больше оставайтесь дома: работайте дома, учитесь дома и избегайте всех необязательных встреч и мероприятий.

Как распространяется COVID-19?

- Вирус может передаваться людям, находящимся в близком контакте (на расстоянии до приблизительно 2 метров) с зараженным человеком, когда этот человек кашляет или чихает.
- Вирус распространяется среди людей, не связанных с путешествиями или с другими подтвержденными заболевшими.
- Ученые высказывают разные мнения относительно того, как долго COVID-19 выживает на поверхностях, но этот вирус может жить на поверхностях, к которым люди часто прикасаются. Затем вирус может передаваться, если человек прикасается к глазам, носу или рту немытыми руками.
- Работники общественного здравоохранения еще продолжают изучение вируса, вызывающего COVID-19, но считается, что наиболее вероятно его передача другим людям от лиц, испытывающих симптомы (кашель и чихание).

Для кого наиболее опасно заболевание COVID-19?

- Наиболее подвержены риску тяжелого заболевания лица старше 50 лет или имеющие другие заболевания, в том числе хронические болезни легких, сердечные заболевания, диабет, рак или ослабленную иммунную систему.
- Люди, регулярно бывающие в близком контакте с лицами, больными или потенциально больными COVID-19, также подвержены риску заболевания более других. Это относится к живущим в том же жилище, лицам, ухаживающим за больными на дому, или половым партнерам.

Каковы симптомы COVID-19?

- Обычно сообщается, в частности, о следующих симптомах:
 - Жар (температура выше 100,4 °F или 38 °C)

Рекомендации Департамента здравоохранения NYC могут измениться по мере развития ситуации.

- Кашель
- Одышка (затрудненное дыхание)
- Боли в горле
- Если у вас есть какие-либо из этих симптомов, и они не связаны с ранее существовавшим состоянием здоровья, например, астмой или эмфиземой, вы можете быть больны COVID-19 и должны оставаться дома.

Кому следует пройти тестирование на наличие COVID-19?

- Тестирование должно применяться только к лицам, нуждающимся в госпитализации в связи с тяжелыми заболеваниями, например, пневмонией. Это защищает работников здравоохранения и может повлиять на варианты лечения.
- В данный момент, если у вас есть симптомы, следует предполагать, что вы больны COVID-19. Положительный результат тестирования не изменит мер для выздоровления, которые порекомендует вам врач. Лучше всего оставаться дома.
- Если ваша болезнь протекает в слабой форме, то, оставаясь дома, вы можете спасти жизнь другого ньюйоркца, позволив предоставить ресурсы здравоохранения тем, кто больше всего в них нуждается. **Оставаясь дома, вы помогаете другим.**

Что следует делать, если я заболел(а) и у меня симптомы COVID-19?

- Если симптомы проявляются слабо или умеренно, оставайтесь дома. Вам не следует обращаться за медицинской помощью или пытаться пройти тестирование. Оставаясь дома, вы уменьшаете возможность передачи болезни другим, в том числе работникам здравоохранения, которые нужны для ухода за более тяжелыми больными.
- Если вам более 50 лет или вы страдаете хроническим заболеванием, посоветуйтесь со своим лечащим врачом. Возможно, он решит более пристально наблюдать за вами.
- Если ваши симптомы не пройдут или усилятся через три или четыре дня, посоветуйтесь со своим лечащим врачом.
- Оставайтесь дома в течение по меньшей мере семи дней после появления симптомов. Должно пройти не менее трех дней с отсутствием жара без применения жаропонижающих лекарств, например, Tylenol и ибупрофена. Кроме того, прежде чем вернуться к нормальному распорядку, убедитесь, что у вас прошли кашель и боли в горле. Если у вас не было жара, оставайтесь дома в течение по меньшей мере трех дней после начала ослабления симптомов.
- Если вы идете к врачу, наденьте защитную лицевую маску, если она у вас есть. По возможности поезжайте на личном автомобиле, садитесь на заднее сиденье и откройте окна.
- Если у вас появятся более тяжелые симптомы, например, затрудненное дыхание и очень высокая температура, обратитесь в отделение неотложной помощи. Если помощь требуется немедленно, позвоните по номеру **911**.

Что следует делать, если я болею дома? Предполагайте, что вы болеете COVID-19!

- Выходите из дома только для получения медицинской помощи или по другой необходимости, например, для покупки продовольствия.

Рекомендации Департамента здравоохранения NYC могут измениться по мере развития ситуации.

- Не ходите на учебу или работу.
- Не пользуйтесь общественным транспортом. Не ездите в автомобилях совместного пользования или такси.
- Как можно надежнее изолируйте себя от других лиц, проживающих в вашем доме. Оставайтесь в отдельной комнате. Пользуйтесь отдельными ванной и туалетом, если они имеются. Если вы пользуетесь общими ванной или туалетом, после каждого посещения дезинфицируйте поверхности, к которым часто прикасаются.
- Когда вам нужно находиться вблизи других людей, надевайте лицевую маску, если она у вас есть.
- Часто мойте руки водой с мылом в течение по меньшей мере 20 секунд.
- Чихая или кашляя, прикрывайте рот и нос платком или рукавом. Не прикрывайте лицо ладонями, когда вы чихаете или кашляете. Сразу после этого выбрасывайте платок и мойте руки.
- Чистите поверхности, к которым часто прикасаются, например, столешницы, дверные ручки, сантехнику и телефоны. Чистите их после каждого использования или не реже раза в день. Используйте для этого пульверизатор с бытовым чистящим средством или чистящие салфетки.
- Не допускайте совместного использования личных бытовых предметов, например, стаканов, чашек, столовых приборов и полотенец.
- Не разрешайте посетителям приходить к вам домой.

У меня было подтверждено заболевание COVID-19, или я болел(а) и у меня, возможно, было заболевание COVID-19. Сколько времени мне следует оставаться дома?

- Если у вас было или возможно было заболевание COVID-19, оставайтесь дома в течение семи дней после появления симптомов и в течение трех дней после прекращения жара без применения жаропонижающих лекарств, например, Tylenol и ибупрофена, и ослабления кашля и боли в горле.
- Если у вас не было жара, оставайтесь дома в течение по меньшей мере трех дней после начала ослабления симптомов.

Как я могу защитить себя и других от COVID-19?

- Избегайте всех необязательных мероприятий, поездок и встреч. Как можно больше оставайтесь дома.
- Часто мойте руки водой с мылом в течение по меньшей мере 20 секунд. В случае отсутствия мыла и воды используйте антисептический гель для рук на спиртовой основе.
- Чихая или кашляя, прикрывайте лицо платком или рукавом. Не используйте для этого ладони.
- Не прикасайтесь к своим глазам, носу или рту немытыми руками.
- Не пожимайте руки другим людям. Вместо этого машите или соприкасайтесь локтями.
- Внимательнее обычного следите за состоянием своего здоровья на предмет появления симптомов простуды или гриппа.
- Создавайте большее личное пространство между собой и другими людьми. Это называется социальным дистанцированием.

Как обеспечить социальное (физическое) дистанцирование?

- Как можно больше оставайтесь дома.
- Оставляйте большее физическое пространство между собой и другими людьми.
- По возможности находитесь от других людей на расстоянии не менее 2 метров.
- Не собирайтесь в крупные толпы.
- По возможности работайте дома.
- Откажитесь от всех необязательных поездок.
- Откажитесь от всех необязательных социальных взаимодействий.

Что я могу сделать, чтобы помочь другим ньюйоркцам?

- Если вы плохо себя чувствуете, оставайтесь дома.
- Если вы чувствуете себя нормально, оставайтесь дома как можно больше и обеспечивайте социальное (физическое) дистанцирование.
- Пытайтесь пройти тестирование на COVID-19, только если вы больны и не почувствовали улучшения через три или четыре дня. Если у вас появились слабые или умеренные симптомы, не обращайтесь за медицинской помощью. Это позволит более тяжелобольным ньюйоркцам получить помощь, в которой они нуждаются.
- Не скапливайте запасы лицевых масок. Лицевые маски нужны работникам здравоохранения, чтобы оставаться здоровыми и оказывать помощь наиболее тяжелым больным.

Дополнительная информация и поддержка:

- Для получения обновленной информации в режиме реального времени отправьте текстовое сообщение «COVID» на номер 692-692. Использование этой услуги может быть платным в соответствии с тарифами на передачу текстовых сообщений и данных.
- Дополнительные ресурсы и информацию можно найти по адресу nyc.gov/coronavirus.
- Если вам требуется поставщик услуг здравоохранения, Объединение здравоохранения и больниц NYC (NYC Health and Hospitals) предоставляет медицинские услуги всем ньюйоркцам независимо от иммиграционного статуса, наличия страховки или способности оплатить услуги. Позвоните по номеру 844-692-4692 или **311**.
- Если вы чувствуете беспокойство, стресс или ошеломленность, свяжитесь с подготовленными консультантами системы NYC Well («Благополучный Нью-Йорк»), городской конфиденциальной службы поддержки. Позвоните по номеру 888-692-9355 или отправьте текстовое сообщение «WELL» на номер 65173. Сетевой чат находится по адресу nyc.gov/nycwell.