

Что надо знать о COVID-19 жителям Нью-Йорка

Как распространяется COVID-19?

- С наибольшей вероятностью вирус передается людям, находящимся в близком контакте (до 2 метров) с человеком, инфицированным COVID-19. Вирус содержится в каплях, которые распространяются при кашле и чихании, а также, возможно, при пении и разговоре.
- COVID-19 может передаваться в ситуациях, когда человек сначала касается поверхности, на которой находится вирус, а затем, не помыв рук — глаз, носа или рта.
- Существуют убедительные доказательства, что вирус могут распространять люди, у которых нет симптомов.

Кто в наибольшей степени подвержен риску заболевания COVID-19 или заболеванию в тяжелой форме?

- Наиболее подвержены риску тяжелого заболевания лица в возрасте 50 лет и старше (лица 65 лет и старше находятся в группе самого высокого риска), а также люди с сопутствующими заболеваниями, в том числе:
 - Легочными заболеваниями и астмой (от умеренной до сильной)
 - Сердечно-сосудистыми заболеваниями разной степени тяжести
 - Раком
 - Ослабленной иммунной системой
 - Ожирением
 - Диабетом
 - Заболеваниями почек
 - Заболеваниями печени
- Люди, регулярно находящиеся в близком контакте с лицами, больными COVID-19, например, живущие вместе с ними, ухаживающие за ними на дому или их половые партнеры, также подвержены риску заболевания COVID-19 более других.
- Несмотря на отсутствие данных о том, что вероятность заболевания COVID-19 у беременных женщин повышена, за их состоянием следует пристально наблюдать. Инфицирование некоторыми вирусами может переноситься беременными очень тяжело.

Каковы симптомы COVID-19?

- У больных COVID-19 отмечается широкий спектр симптомов, от легких до тяжелых. Симптомы **могут проявиться через 2–14 суток после контакта** с вирусом.
- Следующие симптомы могут быть вызваны COVID-19:
 - Кашель
 - Одышка или затрудненное дыхание
 - Жар
 - Озноб
 - Мышечные боли
 - Боли в горле
 - Необычная потеря чувства вкуса или обоняния

- Также сообщается о других менее частых симптомах, в том числе тошноте, рвоте или диарее. У пожилых людей может появиться спутанность сознания или дезориентация, приводящая к падением.
- У детей наблюдаются схожие с взрослыми симптомы, однако болезнь в целом протекает легко. Недавно врачи идентифицировали редкое, но серьезное осложнение COVID-19 под названием педиатрический мультисистемный воспалительный синдром (ПМВС). Для получения дополнительной информации посетите nyc.gov/health/coronavirus и введите в строку поиска «Multisystem Inflammatory Syndrome in Children» («Педиатрический мультисистемный воспалительный синдром»).

Я не чувствую признаков болезни. Как я могу защитить себя и других от COVID-19?

- **Оставайтесь дома и соблюдайте физическое дистанцирование.** Даже если вы чувствуете себя хорошо и не испытываете симптомов заболевания, проводите как можно больше времени дома. По возможности работайте дома и избегайте ненужных взаимодействий.
- Держитесь от других на расстоянии не менее 2 метров.
- 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 нос и рот салфеткой или сгибом руки. Не используйте для этого ладони.
- Не прикасайтесь к глазам, носу и рту немытыми руками.
- Не пожимайте руки другим людям.
- Внимательно следите за состоянием своего здоровья на предмет появления жара, кашля, затрудненного дыхания, боли в горле и других симптомов.
- В соответствии с указом губернатора штата Нью-Йорк надевайте лицевые маски вне дома, если отсутствует возможность находиться от других людей на расстоянии не меньше 2 метров. В качестве лицевой маски может быть использована любая хорошо закрепленная бумага или ткань (например, шейный платок или шарф), прикрывающая нос и рот. Для получения дополнительной информации о лицевых масках посетите nyc.gov/health/coronavirus и введите в строку поиска «FAQ About Face Coverings» («Вопросы и ответы о лицевых масках»).

Какие виды тестирования на COVID-19 имеются в наличии?

- Существуют два основных типа тестирования:
 - **Тестирование на вирус COVID-19:** по мазкам или образцам слюны определяется, есть ли у человека COVID-19 **в настоящее время** (то есть болен ли он в данный момент).
 - **Тестирование на антитела к COVID-19** (также называемое **серологическим тестированием**): при помощи анализов крови определяется, болел ли человек COVID-19 **в прошлом**. Тестирование на антитела нельзя использовать, чтобы определить, инфицирован ли человек в настоящее время вирусом, вызывающим COVID-19; также оно не проводится для оценки иммунитета к COVID-19.
- Для получения дополнительной информации о различных видах тестирования посетите nyc.gov/health/coronavirus и введите в строку поиска «COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions» («Тестирование на COVID-19: вопросы и ответы»).

Кому следует пройти тестирование на вирус COVID-19, чтобы определить наличие инфекции в настоящее время?

- Тестирование на вирус COVID-19 с помощью мазков или образцов слюны необходимо проходить:
 - Всем лицам **с симптомами**.
 - Всем лицам, в течение последних 14 дней находившимся в **близком контакте** с человеком с подтвержденным заболеванием COVID-19, особенно если это член семьи или половой партнер.
 - Всем работникам мест коллективного проживания населения, в том числе домов престарелых, центров ухода за пожилыми и приютов для бездомных.
- Свяжитесь со своим врачом, если у вас есть симптомы заболевания и вы считаете, что вам необходимо пройти тестирование. Вы также можете посетить nyc.gov/covidtest или позвонить по номеру **311**, чтобы найти ближайший районный центр тестирования.

Что делать, если я болею и испытываю симптомы COVID-19?

- Если симптомы проявляются слабо или умеренно, оставайтесь дома. Выходите из дома только для получения необходимой медицинской помощи (включая тестирование на COVID-19) и 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.
- Если вам 50 лет и больше, вы беременны или у вас есть заболевания, повышающие риск развития осложнений, свяжитесь с врачом — за ходом вашей болезни необходимо наблюдать.
- Если вас беспокоит ваше состояние, или симптомы не проходят в течение трех–четырех дней, посоветуйтесь с поставщиком медицинских услуг.
- По возможности вместо личного посещения обратитесь к врачу по телефону или в формате дистанционной консультации.

Когда мне следует звонить по номеру 911 или ехать в больницу?

- Посещение больницы или кабинета врача может вызывать у вас беспокойство. Тем не менее в случае необходимости при наличии как COVID-19, так и других заболеваний следует обращаться за неотложной медицинской помощью.
- Немедленно отправляйтесь в отделение неотложной помощи или звоните по номеру **911** при наличии следующих симптомов:
 - Затрудненное дыхание
 - Устойчивая боль или давление в груди или брюшной полости
 - Необычная спутанность сознания или непреодолимая сонливость
 - Посинение губ или лица
 - Затрудненная речь
 - Внезапный паралич лица
 - Онемение лица, руки или ноги
 - Судорожный припадок
 - Любая внезапная и сильная боль
 - Неконтролируемое кровотечение
 - Сильная или устойчивая рвота или диарея
 - Любое другое критическое состояние
- Если у вас появились серьезные симптомы, но они не являются критическими, сразу же свяжитесь со своим врачом. Многие поставщики медицинских услуг могут оказать вам помощь по телефону или в формате дистанционной консультации.

Что делать, если у меня нет врача?

- Если вам необходим поставщик медицинских услуг, Объединение здравоохранения и больниц Нью-Йорка (NYC Health + Hospitals) обслуживает всех жителей города независимо от иммиграционного статуса или способности оплатить услуги.
- Для получения дополнительной информации или поиска врача посетите nychealthandhospitals.org или позвоните по номерам 844-692-4692 или **311**.

Я болею COVID-19 или испытываю симптомы COVID-19. Что я могу сделать для защиты других членов семьи?

- По возможности находитесь на расстоянии не менее 2 метров от других домочадцев и носите лицевую маску, когда это невозможно.
- Пользуйтесь отдельной ванной, если она имеется. Если вы пользуетесь общей ванной, после каждого посещения дезинфицируйте поверхности, к которым часто прикасаются.
- Мойте руки водой с мылом в течение по меньшей мере 20 секунд.
- Чихая или кашляя, прикрывайте рот и нос салфеткой или рукавом. Сразу после этого выбрасывайте салфетку и мойте руки.
- Протирайте поверхности, к которым часто прикасаются, например, кухонные столы, ручки дверей, пульта управления и телефоны после каждого использования или по меньшей мере раз 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.
- Если вы делите кровать с кем-то еще, одному из вас необходимо либо перевернуться, чтобы спать валиком, либо переместиться на диван.
- Передвиньте мебель таким образом, чтобы обеспечить возможность физического дистанцирования.
- Не приглашайте гостей домой.

Я болею COVID-19 или испытываю симптомы COVID-19, но размеры нашего жилья таковы, что я не могу дистанцироваться от других членов семьи. Что я могу сделать?

- Городская администрация Нью-Йорка сняла номера в гостиницах для лиц, которые больны, возможно, больны, или живут с кем-либо, кто болен COVID-19, и не могут обеспечить физическое дистанцирование у себя дома.
- Проверка на соответствие критериям и заселение прошедших проверку лиц в гостиницы проводится авторизованными представителями. Для поиска авторизованного представителя посетите nyc.gov/covidhotel.

Что делать, если я болею, и мне надо выйти из дома для получения медицинской помощи или покупки необходимых товаров?

- Наденьте лицевую маску и не приближайтесь к другим людям ближе, чем на 2 метра.
- Перед выходом вымойте руки, а вне дома используйте дезинфицирующий гель для рук.
- Старайтесь избегать других людей: по возможности ходите пешком и не заходите в магазины и общественный транспорт, если в них много народу.

Сколько времени мне следует оставаться дома, если у меня есть или, возможно, есть COVID-19?

- Если вы больны или, возможно, больны COVID-19, вы можете выходить из дома, когда будут выполнены **все** следующие условия:
 - С момента появления первых симптомов прошло **по меньшей мере 10 дней**;
 - В течение трех последних дней у вас не было жара без применения жаропонижающих средств; **а также**
 - Ваше общее состояние улучшилось.
- Если результаты вашего тестирования на вирус COVID-19 по мазкам или образцам слюны положительны, но у вас не было никаких симптомов заболевания, оставайтесь дома в течение 10 дней после тестирования.
- Ваш врач может посоветовать продлить период изоляции в случае сопутствующих заболеваний или в связи с ходом протекания болезни. Кроме того, на основании рекомендаций штата Нью-Йорк более длительное время занимает возвращение к работе перенесших или, возможно, перенесших COVID-19 сотрудников таких служб жизнеобеспечения, как дома престарелых.
- Мы все еще не знаем, возможно ли заразиться COVID-19 повторно, поэтому важно продолжать соблюдать физическую дистанцию, носить лицевую маску и придерживаться санитарно-гигиенических норм вне дома.

Сейчас трудное время. Как справиться со стрессом и тревогой?

- Вполне естественно чувствовать подавленность, грусть, тревогу или страх, а также испытывать другие симптомы психологического стресса, например, бессонницу. Чтобы ослабить стресс и сохранить контроль над ситуацией, старайтесь сохранять позитивный настрой и напоминайте себе о своих сильных сторонах.
- Поддерживайте связь с друзьями и близкими при помощи общения по телефону, социальных сетей и видеоконференций.
- Если вы не больны, выходите на улицу и занимайтесь спортом, но не забывайте надевать лицевую маску, соблюдать физическое дистанцию и часто мыть руки.
- В разделе «App Library» («Библиотека приложений») на сайте nyc.gov/nycwell можно найти различные программы, которые помогут вам поддержать здоровье и эмоциональное благополучие.
- Квалифицированные сотрудники бесплатной конфиденциальной службы поддержки психологического здоровья NYC Well круглосуточно и без выходных оказывают помощь в формате кратких консультаций или выдачи направлений к специалисту. Позвоните по номеру 888-692-9355 или посетите сайт по адресу nyc.gov/nycwell.
- За поддержкой и направлениями можно обратиться и к квалифицированным сотрудникам горячей линии штата Нью-Йорк по эмоциональной поддержке при COVID-19. Она работает с 8:00 до 22:00 без выходных; телефон — 844-863-9314.

Дополнительная информация:

- Посетите nyc.gov/health/coronavirus и cdc.gov/covid19.

Рекомендации Департамента здравоохранения Нью-Йорка могут изменяться по мере развития ситуации.

5.20.20