

# Як підготуватися до спалаху COVID-19?

- COVID-19 - це новий респіраторний вірус. Від нього немає лікування. Більшість людей одужує самостійно, але у деяких людей може розвинутися пневмонія, та їм потрібна медична допомога або госпіталізація.
- У міру появи нової інформації з усього світу, будь ласка, пам'ятайте, що ризик зараження COVID-19 ніяк не пов'язаний з расою, етнічної чи національної приналежністю. Стигма не допоможе боротися з хворобою. Пошук та обмін точною інформацією у період підвищеної стурбованості - це одна з кращих речей, яку ми можемо зробити, щоб запобігти поширенню чуток та дезінформації.

## Як я можу запобігти поширенню COVID-19?

- Симптоми COVID-19, в першу чергу, включають жар, кашель та задишку. Ці симптоми з'являються через 2-14 днів після зараження.
- COVID-19 поширюється між людьми, які знаходяться в тісному контакті один з одним (в межах приблизно 6 футів) через кашель або чхання. Це може також поширитися, торкаючись поверхні або об'єкта з вірусом на ньому.
- Вважається, що люди найбільш заразні, коли вони найбільш сильно хворі, хоча можливе деяке поширення, перш ніж у людей проявляться симптоми.
- Профілактика починається з дотримання хороших звичок особистого здоров'я: залишайтеся вдома, коли Ви хворі, прикривайте кашель і чхання серветкою, часто мийте руки з милом і водою, а також чистите часто торкаються поверхні і предмети.
- Якщо Ви досить відпочиваєте, п'єте рідини, їсте здорову їжу і справляєтеся зі стресом, це може допомогти Вам запобігти зараженню COVID-19 і відновитися після нього, якщо Ви все ж захворієте.

## Як я можу підготуватися до COVID-19 заздалегідь?

- Складіть план дій в надзвичайних ситуаціях з членами Вашої сім'ї, родичами і друзями. Пройдіть на Готовність в разі надзвичайної ситуації для отримання додаткової інформації.
- Якщо захворювання починає поширюватися у Вашому районі, медичні працівники можуть порекомендувати закрити школи або скасувати заходи та спонукати людей працювати віддалено, щоб уповільнити поширення хвороби.
- Складіть план альтернативних заходів для Вашої дитини або Вас самих в разі закриття школи або університету. При необхідності складіть плани для своїх літніх родичів та домашніх тварин.

Щоб отримати цей документ в іншому форматі, зателефонуйте за номером 1-800-525-0127.

Клієнтів із глухотою або з ослабленим слухом просимо телефонувати за номером 711 (Washington Relay) або писати на адресу електронної пошти [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).

- Побалакайте зі своєю роботою про свою відпустку через хворобу та можливості телероботи, якщо Вам потрібно буде залишитися вдома, щоб піклуватися про члена сім'ї.
- Складіть лист своїх екстрених контактів - сім'ї, друзів, сусідів, водіїв автобуса, постачальників медичних послуг, вчителів, роботодавців, місцевого департаменту охорони здоров'я та суспільних ресурсів.
- Зберіть додаткові матеріали, такі як мило, серветки та дезінфікуючий засіб для рук на спиртовій основі. Якщо Ви або один з членів Вашої родини страждає хронічним захворюванням та регулярно приймає ліки, що відпускаються за рецептом, поговоріть з Вашим лікарем, фармацевтом та страховим агентом про зберігання запасу ліків для екстрених випадків на дому.

### **Що мені робити, якщо COVID-19 починає поширюватися в моєму співтоваристві?**

- Будьте в курсі місцевих новин про COVID-19 через веб-сайт Міністерства охорони здоров'я: [doh.wa.gov/coronavirus](https://doh.wa.gov/coronavirus) та будьте в курсі будь-яких ознак того, що люди в Вашій громаді хворіють. Наприклад, стежте за закриттям шкіл.
- Уникайте контакту з хворими людьми. Прикривайте кашель та чхання серветкою та часто мийте руки з милом або водою. Не діліться особистими речами та чистите поверхні водою з милом.
- Якщо Ви захворіли, залишайтеся вдома. При зверненні за медичною допомогою носите маску та тримайтеся на відстані від інших. Якщо хтось у Вашому домі хворий, залишайтеся вдома, щоб неусвідомлено не поширювати вірус іншим.
- Не відвідуйте великі заходи, такі як спортивні заходи, конференції або інші громадські заходи, якщо Ви захворіли, погано себе почуваєте або хтось у Вашому домі хворий. Якщо Ви не хворі, подумайте про свій ризик отримання COVID-19 на заході, перш ніж йти.
- Порадьте своїм дітям не збиратися з іншими після школи, якщо це не маленька група. Якщо у кого-небудь з дітей проявляються симптоми COVID-19, негайно відокремте їх від інших.
- Стежте за симптомами COVID-19 у Ваших дітей. Повідомте дитячим установам по догляду за дітьми або школі, якщо вони захворіли, та отримайте всі завдання, які вони можуть виконувати з дому.
- Створіть окрему кімнату для хворих членів сім'ї. Регулярно прибирайте в кімнаті та переконайтеся, що в ній є чисті одноразові маски для обличчя.
- Контактуйте з родиною та друзями, які живуть одні, особливо з тими, хто страждає хронічними захворюваннями. Якщо Ви живете один, попросіть своїх друзів та родину справлятися про Вас, якщо Ви захворіли.

Щоб отримати цей документ в іншому форматі, зателефонуйте за номером 1-800-525-0127.

Клієнтів із глухотою або з ослабленим слухом просимо телефонувати за номером 711 (Washington Relay) або писати на адресу електронної пошти [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).