

Как подготовиться к вспышке COVID-19?

- COVID-19 - это новый респираторный вирус. От него нет лечения. Большинство людей выздоравливает самостоятельно, но у некоторых людей может развиваться пневмония, и им требуется медицинская помощь или госпитализация.
- По мере появления новой информации со всего мира, пожалуйста, помните, что риск заражения COVID-19 никак не связан с расой, этнической или национальной принадлежностью. Стигма не поможет бороться с болезнью. Поиск и обмен точной информацией в период повышенной озабоченности - это одна из лучших вещей, которую мы можем сделать, чтобы предотвратить распространение слухов и дезинформации.

Как я могу предотвратить распространение COVID-19?

- Симптомы COVID-19, в первую очередь, включают жар, кашель и одышку. Эти симптомы появляются через 2-14 дней после заражения.
- COVID-19 распространяется между людьми, которые находятся в тесном контакте друг с другом (в пределах приблизительно 6 футов) через кашель или чихание. Это может также распространиться, касаясь поверхности или объекта с вирусом на нем.
- Считается, что люди наиболее заразны, когда они наиболее сильно больны, хотя возможно некоторое распространение, прежде чем у людей проявятся симптомы.
- Профилактика начинается с соблюдения хороших привычек личного здоровья: оставайтесь дома, когда Вы больны, прикрывайте кашель и чихание салфеткой, часто мойте руки с мылом и водой, а также чистите часто прикасающиеся поверхности и предметы.
- Если Вы достаточно отдыхаете, пьете жидкости, едите здоровую пищу и справляетесь со стрессом, это может помочь Вам предотвратить заражение COVID-19 и восстановиться после него, если Вы все же заболите.

Как я могу подготовиться к COVID-19 заранее?

- Составьте план действий в чрезвычайных ситуациях с членами Вашей семьи, родственниками и друзьями. Пройдите на Готовность в случае чрезвычайной ситуации для получения дополнительной информации.

Для лиц с ограниченными возможностями этот документ предоставляется в других форматах. Звоните по номеру 800-525-0127 (TDD/TTY 711) или пишите на адрес электронной почты civil.rights@doh.wa.gov.

- Если заболевание начинает распространяться в вашем районе, медицинские работники могут порекомендовать закрыть школы или отменить мероприятия и побудить людей работать удаленно, чтобы замедлить распространение болезни.
- Составьте план альтернативных мер для Вашего ребенка или Вас самих в случае закрытия школы или университета. При необходимости составьте планы для своих пожилых родственников и домашних животных.
- Сверьтесь со своей работой о своем отпуске по болезни и возможностях телеработы, если Вам нужно будет остаться дома, чтобы заботиться о члене семьи.
- Составьте список своих экстренных контактов - семьи, друзей, соседей, водителей автобуса, поставщиков медицинских услуг, учителей, работодателей, местного департамента общественного здравоохранения и общественных ресурсов.
- Соберите дополнительные материалы, такие как мыло, салфетки и дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе. Если Вы или один из членов Вашей семьи страдаете хроническим заболеванием и регулярно принимаете лекарства, отпускаемые по рецепту, поговорите с Вашим лечащим врачом, фармацевтом и страховым агентом о хранении запаса лекарств для экстренных случаев на дому.

Что мне делать, если COVID-19 начинает распространяться в моем сообществе?

- Будьте в курсе местных новостей о COVID-19 через веб-сайт Министерства здравоохранения: doh.wa.gov/coronavirus и будьте в курсе любых признаков того, что люди в Вашем сообществе заболевают. Например, следите за закрытием школ.
- Избегайте контакта с больными людьми. Прикрывайте кашель и чихание салфеткой и часто мойте руки с мылом или водой. Не делитесь личными вещами и не чистите часто соприкасающиеся поверхности водой с мылом.
- Если Вы заболели, оставайтесь дома. При обращении за медицинской помощью носите маску и держитесь на расстоянии от других. Если кто-то в Вашем доме болен, оставайтесь дома, чтобы неосознанно не распространять вирус другим.
- Не посещайте крупные мероприятия, такие как спортивные мероприятия, конференции или другие общественные мероприятия, если Вы заболели, плохо себя чувствуете или кто-то в Вашем доме болен. Если Вы не больны, подумайте о своем риске получения COVID-19 на мероприятии, прежде чем идти.
- Не советуйте своим детям собираться с другими после школы, если это не маленькая группа. Если у кого-либо из детей проявляются симптомы COVID-19, немедленно отделите их от других.

Для лиц с ограниченными возможностями этот документ предоставляется в других форматах. Звоните по номеру 800-525-0127 (TDD/TTY 711) или пишите на адрес электронной почты civil.rights@doh.wa.gov.

- Следите за симптомами COVID-19 у Ваших детей. Сообщите детским учреждениям по уходу за детьми или школе, если они заболели, и получите все задания, которые они могут выполнять из дома.
- Создайте отдельную комнату для больных членов семьи. Регулярно убирайте в комнате и убедитесь, что в ней есть чистые одноразовые маски для лица.
- Контактируйте с семьей и друзьями, которые живут одни, особенно с теми, кто страдает хроническими заболеваниями. Если Вы живете один, попросите своих друзей и семью справиться о Вас, если Вы заболели.