

ЛАСКАВО ПРОСИМО

Інформація про коронавірусну інфекцію (COVID-19)



**U.S. Department of
Health and Human Services**
Centers for Disease
Control and Prevention

Вітаємо!

Цей допоміжний набір допоможе вам і вашій родині залишатися здоровими під час пандемії COVID-19 після приїзду до США. Майте цей набір завжди з собою, оскільки він містить важливу інформацію про COVID-19 для вас і вашої родини; цю інформацію необхідно знати та дотримуватися рекомендацій.

Коронавірусна інфекція COVID-19 — це хвороба, яку викликає вірус, здатний передаватися від однієї людини до іншої. Повідомлялося про захворювання та випадки смерті від COVID-19 у більшості громад США. Державні та місцеві органи влади послуговуються різними правилами щодо COVID-19, тому в деяких випадках люди, що нещодавно подорожували, будуть змушені залишатися вдома протягом певного періоду часу. Працівник агенції з переселення може допомогти вам знайти інформацію про COVID-19, підготовану для вашої громади, а також інформацію про те, де пройти вакцинацію проти COVID-19.

Ви можете захворіти на COVID-19 під час подорожі. Ви можете почувати себе добре та не мати жодних симптомів, але все ж можете передавати COVID-19 іншим. Ви та ваші супутники (включно з дітьми) можете передавати COVID-19 членам вашої родини, друзям і спільноті протягом 14 днів після того, як ви захворіли.

Вживайте таких заходів безпеки, щоб захистити себе та інших:



Залишайтеся вдома якомога довше впродовж 10 днів із дати приїзду. Зверніться до співробітника агенції з переселення, щоб отримати інформацію про відповідні вимоги, що діють у вашому регіоні.



Стежте за своїм здоров'ям: слідкуйте за можливими симптомами COVID-19 і виміряйте собі температуру, якщо вам стане погано.



Уникайте людей з високим ризиком захворіти на COVID-19.

Щоб дізнатися, хто наражається на більший ризик, див. «Люди, які мають підвищений ризик тяжких захворювань» вашою мовою. <https://bit.ly/nativelanguage>



Коли ви знаходитесь в оточенні інших людей, тримайте дистанцію не менше 6 футів (2 метрів) від тих, хто не проживає з вами. Це важливо робити скрізь, як у приміщенні, так і просто неба.



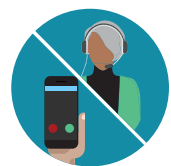
Носіть маску, коли ви знаходитесь поза домом. Маска повинна повністю закривати ніс і рот та щільно прилягати до обличчя по бокам.



Часто мийте руки або використовуйте дезінфікувальний засіб для рук, що містить не менше 60 % спирту.



Якщо у вас спостерігаються симптоми COVID-19, заздалегідь зателефонуйте, перш ніж звернутися до лікаря.

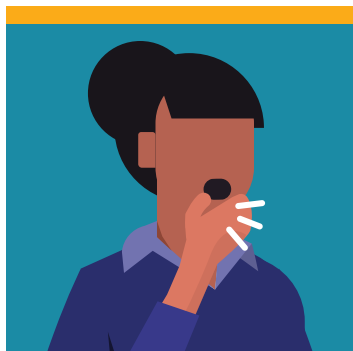


Якщо у вас виникли запитання, зверніться до працівника агенції з питань переселення.

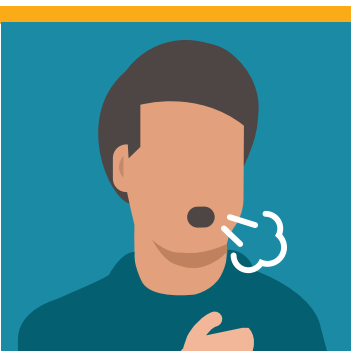


Після прибуття запитайте свого лікаря або співробітника агенції з переселення про можливість вакцинації проти COVID-19, якщо ви ще не вакциновані. Коли ви повністю пройдете вакцинацію, ви можете слідувати рекомендаціям Центру з контролю та профілактики захворювань (CDC) для повністю вакцинованих людей. bit.ly/fullvaccination

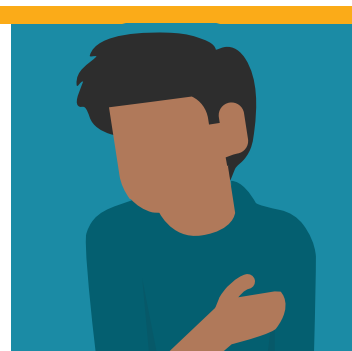
СЛІДКУЙТЕ ЗА МОЖЛИВИМИ СИМПТОМАМИ COVID-19. ВОНИ МОЖУТЬ БУТИ ТАКИМИ:



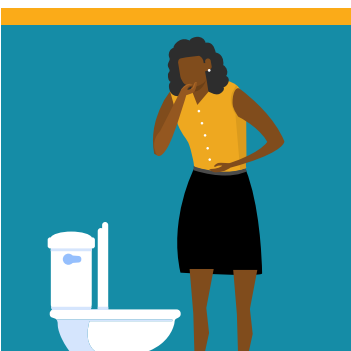
Кашель, задишка або утруднене дихання



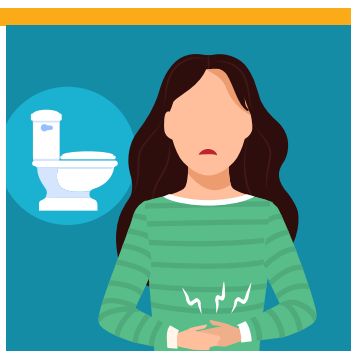
Підвищена температура або озноб



Біль у м'язах або тілі



Блювання або діарея



Нещодавня втрата смаку або нюху

Симптоми можуть мати ступінь тяжкості від легкого до тяжкого та з'являються через 2–14 діб після зараження вірусом, який викликає COVID-19. Цей перелік містить не всі можливі симптоми. Зверніться по консультацію до свого лікаря при появі будь-яких інших симптомів, які здаються вам серйозними або тривожними.



Стежте за своїм здоров'ям: слідкуйте за можливими симптомами COVID-19 і виміряйте собі температуру, якщо вам стало погано. Лихоманка — це температура 100,4 °F (38 °C) або вище.

При COVID-19 лихоманка може з'являтися та проходити, а у деяких людей може взагалі не спостерігатися. Лихоманка рідко зустрічається в людей з деякими первинними захворюваннями, дорослих людей або людей, які приймають певні ліки, що знижують температуру, такі як ацетамінофен, парацетамол або ібупрофен.

***Негайно звертайтеся по медичну допомогу, якщо в когось виникли тривожні симптоми COVID-19, що вимагають невідкладного втручання.**

- | | |
|---|--|
| • Утруднене дихання | • Нездатність прокинутись або не засинати |
| • Постійний біль або стискання в грудях | • Шкіра, губи або нігтьові пластини блілого, сірого або синього кольору залежно від тону шкіри |
| • Нещодавня сплутаність свідомості | |

Якщо у вас спостерігається лихоманка, кашель або інші симптоми COVID-19:



Залишайтеся вдома.

Уникайте контактів з іншими людьми, поки вам не стане безпечно покидати будинок.



У вас може бути COVID-19; більшість людей може одужати вдома без медичного обслуговування.



Зателефонуйте до працівника агенції з питань переселення, якщо вам потрібна допомога, наприклад, потрібен перекладач, щоб поговорити з лікарем.



Залишайтеся на зв'язку зі своїм лікарем.

Якщо ви хвилюєтеся щодо своїх симптомів, дзвоніть або надсилайте повідомлення, перш ніж вирушати до лікаря або до лікарні швидкої допомоги. Розкажіть їм про ваші недавні подорожі та симптоми.



Якщо у вас виникли тяжкі симптоми (включаючи проблеми з диханням), телефонуйте 911, щоб негайно отримати невідкладну медичну допомогу. Розкажіть їм про ваші недавні подорожі та симптоми.



Якщо ви живете в тісному контакті з іншими, вживайте додаткових запобіжних заходів для їх захисту.

Відновлення контактування з іншими людьми після хвороби чи підозри на хворобу COVID-19.

Докладніше на <https://bit.ly/endhomeisolation>.

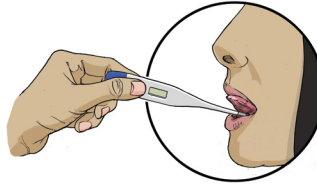
Для отримання додаткової інформації про COVID-19 вашою мовою відвідайте <https://bit.ly/nativelanguage>.

1.



Увімкніть термометр, натиснувши кнопку біля екрана.

2.



Тримайте кінчик термометра під язиком, поки він не подасть звуковий сигнал.
Не прикушуйте термометр.

3.



Прочитайте температуру на екрані.

4.



Запишіть свою температуру.

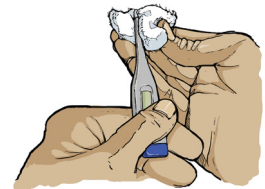
5.



Зверніть увагу: для дітей молодше 4 років помістіть термометр під руку дитини в центр пахви.

Повідомте працівнику охорони здоров'я або лікаря, що ви вимірювали температуру дитини таким чином.

6.



Очистіть термометр водою з милом або протріть спиртовою серветкою.

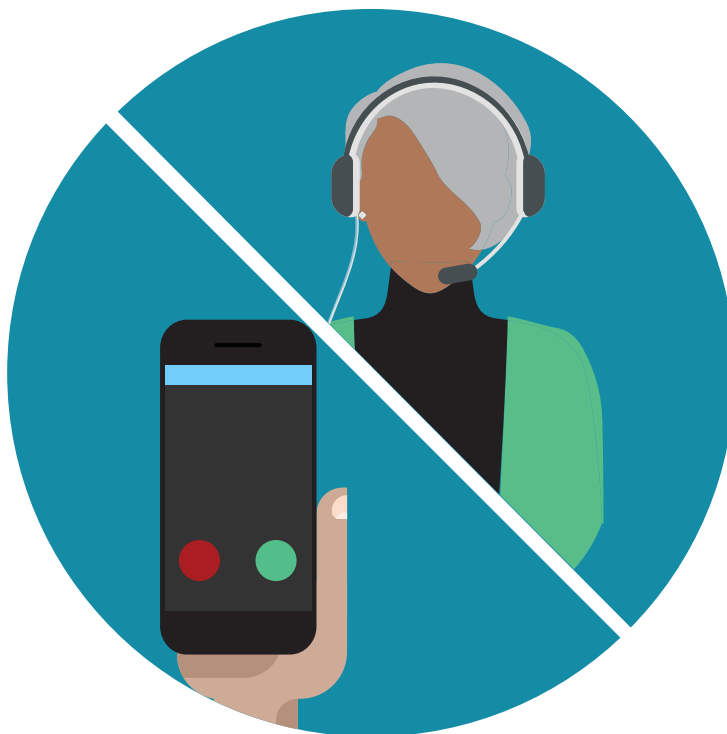
ДЕ ОТРИМАТИ ДОПОМОГУ

Якщо у вас є питання або вам потрібна допомога, зателефонуйте працівникові служби агенції з переселення. Запишіть їх контактну інформацію нижче.

Контактна інформація працівника агенції з переселення

Ім'я:

Номер телефону:



Для отримання додаткової інформації про COVID-19 вашою мовою відвідайте <https://bit.ly/nativelanguage>.

