

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Информация о COVID-19



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



Добро пожаловать!

Этот пакет поможет Вам и Вашей семье не заболеть во время пандемии COVID-19 после прибытия в Соединенные Штаты.

Всегда имейте при себе этот пакет, поскольку он содержит важную информацию о COVID-19, которую Вы и Ваша семья должны знать.



COVID-19 является заболеванием, вызываемым вирусом, который может передаваться от человека к человеку. Случаи заболевания COVID-19 и смерти были зафиксированы в большинстве сообществ в Соединенных Штатах. У правительства штата и органов местного самоуправления разные правила в отношении COVID-19, и некоторые из них могут потребовать, чтобы недавно приехавшие люди оставались дома в течение 14 дней. Социальный работник агентства по переселению поможет Вам найти информацию о COVID-19 в Вашем новом сообществе.

Вы можете заразиться COVID-19 во время поездок. Вы можете чувствовать себя хорошо и не иметь никаких симптомов, но Вы все равно можете распространять COVID-19 среди других людей. Вы и Ваши попутчики (в том числе дети) можете распространять COVID-19 среди других людей, включая членов Вашей семьи, друзей и сообщества в течение 14 дней после заражения вирусом.

Поэтому примите следующие меры предосторожности, чтобы защитить себя и других:



Оставайтесь дома как можно больше в течение первых 14 дней после прибытия. Чтобы узнать, как безопасно удовлетворить основные бытовые потребности в пределах местного сообщества, см. «Выполнение задач первой необходимости» на Вашем языке. (“Running Essential Errands”) <https://bit.ly/nativelanguage>



Избегайте нахождения с людьми, которые находятся в группе повышенного риска получить тяжелую болезнь в результате COVID-19. Чтобы узнать, кто находится в группе повышенного риска, см. «Люди, подверженные повышенному риску получить тяжелую болезнь» (“People Who Are at Increased Risk for Severe Illness”) на Вашем языке. <https://bit.ly/nativelanguage>



Находясь среди других, держитесь на расстоянии 2 метров (6 футов) от других людей, которые не живут с Вами. Важно делать это везде, как в помещении, так и на улице.



Носите маску, чтобы Ваши нос и рот оставались прикрытыми, когда Вы находитесь вне дома.



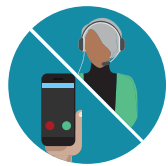
Часто мойте руки или используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе, которое содержит не менее 60 % спирта.



Наблюдайте за своим здоровьем: Следите за возможным проявлением симптомов COVID-19 и измеряйте температуру, если Вы плохо себя чувствуете.



Если Вы заболели, предварительно позвоните, прежде чем посетить врача.



Если у Вас есть вопросы, обратитесь к работнику агентства по переселению.

СЛЕДИТЕ ЗА СИМПТОМАМИ COVID-19, ОНИ МОГУТ БЫТЬ ТАКИМИ:



Симптомы могут иметь различную степень тяжести от легкой до тяжелой и появляются через 2–14 дней после заражения вирусом, вызывающим COVID-19. В этом списке указаны не все возможные симптомы. Проконсультируйтесь со своим врачом при возникновении любых симптомов, которые кажутся Вам серьезными или настораживающими.



Наблюдайте за своим здоровьем: Следите за возможным проявлением симптомов COVID-19 и измеряйте температуру, если Вы плохо себя чувствуете. Жар — температура тела 100.4°F/38°C или выше.

В случае с COVID-19 жар может появляться и исчезать, а у некоторых людей температура тела может вообще не подниматься. Жар менее вероятен у людей с некоторыми основными заболеваниями, у пожилых людей или у людей, принимающих некоторые жаропонижающие препараты, такие как парацетамол или ибупрофен.

Немедленно обращайтесь за медицинской помощью, если у кого-то возникли **тревожные симптомы COVID-19, требующие неотложного вмешательства:**

- затрудненное дыхание;
- постоянная боль или давление в груди;
- недавняя спутанность сознания;
- неспособность проснуться или оставаться бодрствующим;
- синеватый оттенок губ или лица;

Если Вы заболели и у Вас наблюдается повышение температуры, кашель или другие симптомы COVID-19:



Оставайтесь дома. Избегайте контактов с другими людьми, пока не закончите безопасную домашнюю изоляцию.



Возможно, у Вас COVID-19; большинство людей могут выздороветь дома без медицинской помощи.



Позвоните социальному работнику агентства по переселению, если Вам нужна помощь, например, если Вам нужен переводчик во время беседы с врачом.



Общайтесь со своим врачом. Если Вы беспокоитесь по поводу своих симптомов, позвоните или напишите сообщение, прежде чем посетить кабинет врача или отделение неотложной помощи. Расскажите врачу о своей недавней поездке и симптомах.



Если у Вас появился тревожный симптом (включая проблемы с дыханием), позвоните в 911 и немедленно обратитесь за неотложной медицинской помощью. Расскажите врачу о своей недавней поездке и симптомах.



Если Вы живете в тесном контакте с другими людьми, примите дополнительные меры предосторожности, чтобы защитить их.

Узнайте, когда Вы сможете находиться в обществе других людей, после того как переболели или могли переболеть COVID-19.

Узнайте больше на веб-сайте <https://bit.ly/endhomeisolation>.

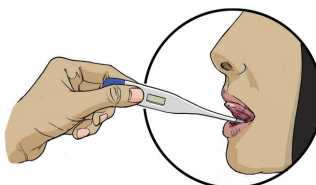
Для получения информации о COVID-19 на Вашем языке, посетите веб-сайт <https://bit.ly/nativelanguage>.

1



Включите термометр, нажав на кнопку рядом с экраном.

2



Держите кончик термометра под языком, пока термометр не издаст звуковой сигнал. Не кусайте термометр.

3



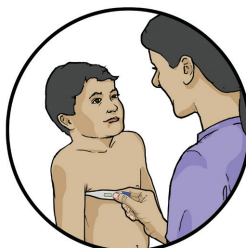
Посмотрите свою температуру на экране.

4



Запишите свою температуру.

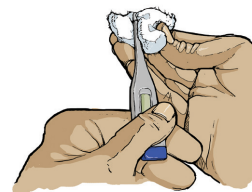
5



Обратите внимание, что ребенку младше 4 лет термометр необходимо поместить под руку в центр подмышки.

Сообщите медработнику или врачу, что Вы измеряете температуру своему ребенку таким образом.

6



Очистите термометр водой с мылом или спиртовой салфеткой.

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

Если у Вас есть вопросы или Вам нужна помощь, позвоните социальному работнику агентства по переселению. Запишите контактную информацию этого работника ниже.

Контактная информация социального работника агентства по переселению

Имя и фамилия:

Номер телефона:



Для получения информации о COVID-19 на Вашем языке, посетите веб-сайт <https://bit.ly/nativelanguage>.

