

РУКОВОДСТВО ПО COVID-19 ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ, ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ЛЮДЕЙ С СОПУТСТВУЮЩИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

6 апреля 2020 г.

В штате Орегон зарегистрированы случаи новой коронавирусной инфекции (COVID-19) у людей, которые не входят в группу повышенного риска заражения, например, не посещали регионы с большим количеством выявленных случаев заболевания или не имели контакты с COVID-19 положительными людьми. Это означает, что COVID-19 распространился в штате Орегон. Для снижения дальнейшего распространения вируса важно принимать меры во всем сообществе, например, социальное дистанцирование, соблюдение гигиены рук и, если Вы больны, оставайтесь дома.

По данным Центров по контролю и профилактике заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), пожилые люди и люди с сопутствующими заболеваниями могут иметь более высокий риск протекания заболевания в тяжелой форме. К сопутствующим заболеваниям, которые могут повысить риск серьезных осложнений COVID-19 у людей любого возраста, относятся:



- Хроническое заболевание легких или астма от средней до тяжелой степени тяжести
- Серьезные проблемы с сердцем



- Медицинские состояния, которые могут ослабить иммунитет человека, включая лечение рака, курение, трансплантацию костного мозга или органов, иммунодефицит, плохо контролируемый ВИЧ или СПИД и длительное использование кортикостероидов и других средств, ослабляющих иммунную систему



- Тяжелая форма ожирения (индекс массы тела [ИМТ] 40 и выше)
- Сахарный диабет
- Хроническая болезнь почек и лица, которые находятся на диализе
- Заболевания печени



Управление здравоохранения штата Орегон (Oregon Health Authority, ОНА) основывает рекомендации на том, что известно в настоящее время о передаче и тяжести COVID-19. Данное руководство ОНА помогает информировать людей с ограниченными возможностями и лиц, ухаживающих за ними. Включена информация для более широкого круга населения, имеющего проблемы с доступом и функциональные потребности. Вы и человек, ухаживающий за Вами, должны основывать решения на Ваших обстоятельствах и точной информации.



Инициативы штата Орегон

23 марта 2020 г. губернатор Браун издала указ о том, что жители штата Орегон должны оставаться дома. Мера включает закрытие предприятий второстепенной важности, чтобы помочь замедлить распространение COVID-19. Когда люди находятся в общественных местах, руководство штата Орегон поощряет социальное дистанцирование – соблюдение дистанции между людьми 6 футов. С полным текстом указа Вы можете ознакомиться на сайте

www.oregon.gov/gov/Documents/executive_orders/eo_20-12.pdf.

Некоторые люди полагаются на других людей, чтобы получить практическую или непосредственную помощь. Люди, оказывающие эти жизненно важные услуги, должны продолжать оказывать их. Однако лица, осуществляющие уход, должны принимать меры предосторожности, следуя рекомендациям на сайте <https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2288q.pdf>.

Социальное дистанцирование, а также закрытие школ и ограничение собрания людей максимум 10 человек, направлены на оказание помощи жителям штата Орегон «спрямить кривую». Это замедлит рост числа заболевших в любой конкретный момент времени, чтобы наши системы здравоохранения продолжали хорошо функционировать.

Дополнительную информацию о социальном дистанцировании можно найти на сайте

<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2268.pdf>.

Сохранение физического и психического здоровья

Пожилые люди и люди с сопутствующими заболеваниями могут оставаться в безопасности и здоровыми, если принимают меры, чтобы защитить себя.

Помимо
повседневных мер
предосторожности,
избегайте:



**Скопления
людей**



**Заболевших
людей**



**Круизных
лайнеров**



**Поездки не первой
необходимости**

Вы можете испытывать более сильное чувство тревоги во время неопределенности. Социальное дистанцирование может создавать или усиливать проблемы психологического характера в связи со снижением ежедневного взаимодействия с людьми. В течение этого периода времени важно поддерживать связь с помощью интерактивной технологии. Сюда входят звонки по телефону и регистрация в видео-чате.

Если Вам нужна не экстренная помощь:

- Позвоните на горячую линию **Disaster Distress Hotline:**

1-800-985-5990

Отправьте сообщение TalkWithUs на номер 66746

TTY 1-800-846-8517

TTY наберите 711

На испанском языке

1-800-985-5990, затем нажмите «2»

Отправьте сообщение Hablanos на номер 66746



- Позвоните по телефону 211 для получения информации о COVID-19, включая местные ресурсы в сфере психического здоровья. 211info также содержит информацию о программах удовлетворения основных потребностей, таких, как питание, жилье, здравоохранение и многое другое, которые доступны во всех округах.
 - » Вы также можете отправить в сообщении свой почтовый индекс на номер 898211.
 - » *Языковые переводчики доступны по телефону.*
Текстовые сообщения и электронная почта доступны на английском и испанском языках.
 - » *TTY наберите 711*
 - » Посетите сайт <https://www.211info.org/contact>.
- Обратиться за поддержкой в местные центры психического здоровья. Ниже представлен список центров психологической помощи по округам в штате Орегон: www.oregon.gov/oha/HSD/AMH/Pages/CMH-Programs.aspx.

В экстренной ситуации всегда звоните по номеру 911.

Что делать, если Вы плохо себя чувствуете

Основными симптомами COVID-19 являются:



Высокая температура



Кашель



Затрудненное дыхание

Позвоните своему лечащему врачу или [в местный департамент здравоохранения](#), если Вы считаете, что заболели. Они могут помочь Вам:

- Решить, необходимо ли Вам приходить на прием к врачу и
- Составить план посещения клиники таким образом, чтобы исключить вероятность заражения других людей, если Вы все-таки решите прийти.

Если у Вас нет врача:



- Позвоните по телефону 211, чтобы получить список близлежащих клиник, или
- Позвоните в местный центр неотложной помощи, чтобы записаться на прием.



Не всем, кто болен, нужно проходить тестирование на COVID-19. Ваш врач определит, нужно ли Вам делать тест.

Если Вы – пожилой человек, и у Вас есть какие-либо проблемы со здоровьем, позвоните своему врачу.

Что делать, если Вы думаете, что заразились COVID-19

Если Вы считаете, что заразились COVID-19, и у Вас наблюдаются его симптомы, держитесь подальше от других людей, чтобы не заразить их. **Обратитесь за инструкциями к своему врачу или в клинику.**

Что делать в экстренной ситуации

Если у Вас экстренная ситуация или тяжелые симптомы (например, проблемы с дыханием), позвоните по телефону 911.

Если Вы в состоянии, расскажите оператору службы 911 и сотруднику больницы о любом известном контакте с человеком, больным COVID-19.

Для получения дополнительной информации об основах тестирования на COVID-19 посетите веб-сайт <https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2279A.pdf>.

Повседневные действия, которые необходимо выполнять

Каждый человек должен выполнять эти повседневные шаги, чтобы предотвратить распространение всех респираторных заболеваний:

- Часто мойте руки с мылом и водой в течение не менее 20 секунд. Если нет возможность помыть руки, используйте дезинфицирующее средство для рук с содержанием спирта не менее 60 процентов.
- По возможности, не трогайте глаза, нос и рот немывтыми руками.
- Избегайте близкого контакта с больными людьми.
- Оставайтесь дома пока Вы больны, и избегайте близкого контакта с другими людьми.
- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой и сразу выбрасывайте салфетку. Если нет салфетки, кашляйте или чихайте в сгиб локтя.
- Мойте и дезинфицируйте предметы и поверхности, к которым часто прикасаетесь.
- Часто мойте медицинские принадлежности и оборудование и используйте согласно описанию продукта.



Самостоятельная подготовка и подготовка лица, осуществляющего уход

Вы и лицо, осуществляющее за Вами уход, можете принять меры, чтобы замедлить распространение респираторных инфекционных заболеваний. Это касается и COVID-19. Не торопясь просмотрите и обновите свой личный план действий в экстренных ситуациях. Он может включать следующее:

- Знайте, какие лекарственные препараты Вы принимаете, и имейте запас хотя бы на две недели. Вы можете сделать это, поговорив с Вашим лечащим врачом или страховой компанией. Некоторые страховые компании, например, программа «Медикэр», смягчили правила пополнения запасов. Для получения дополнительной информации посетите сайт <https://dfp.oregon.gov/insure/health/understand/Pages/coronavirus.aspx>.
- Сделайте запас других медицинских принадлежностей и нескоропортящихся продуктов питания, чтобы свести к минимуму походы в магазин (и контакт с людьми).
- Организуйте запасного человека, который будет за Вами ухаживать, и транспорт.
- Имейте под рукой важные номера телефонов.
 - » Любые круглосуточные медицинские службы и планы в области здравоохранения
 - » Специализированные медицинские учреждения
 - » Номера телефона службы поддержки:
 - Общественные организации
 - Поставщики транспортных услуг
 - Планы в области здравоохранения
 - Координаторы по медицинскому уходу
 - Горячие линии медсестры
 - Телемедицинское обслуживание
 - » Доставка продуктов питания, медикаментов и расходных материалов.

- Разработка планов с поставщиками услуг, которые регулярно посещают дом, для минимизации воздействия, например:
 - » Личный помощник
 - » Услуги приходящего работника
 - » Агентство по уходу на дому
 - » Хоспис
 - » Консультанты по независимому проживанию



- Понимание планов действий в экстренных ситуациях учреждений, которые Вы посещаете ежедневно или регулярно, например:
 - » Центры гемодиализа
 - » Центры лечения заболеваний крови
 - » Отделения химиотерапии
 - » Другие центры инфузионной терапии.



Позвоните, прежде чем идти, чтобы обсудить, как Вы можете защитить себя.

Уход в специализированных учреждениях и уход на дому

По мере распространения пандемии продолжают развиваться и меняться государственные рекомендации и правила в отношении ухода на дому и в специализированных учреждениях (учреждениях или интернатах). Если Ваш любимый человек живет в учреждении проживания с уходом, сделайте следующее:

- Часто спрашивайте о состоянии здоровья проживающих в учреждении людей.
- Соблюдайте правила посещения.
- Знайте протокол действий учреждения в случае вспышки инфекции.

17 марта 2020 г.

Управление социального обслуживания (Department of Human Services, DHS)

Бюро услуг для людей с нарушениями развития (Office of Developmental Disabilities Services, ODDS) опубликовало:

- Правила в отношении оказания поддержки в осуществлении ухода за взрослыми людьми, находящимися в специализированных учреждениях, на государственном попечении и дома
- Директивное руководство по ограничениям для посетителей относительно специализированных учреждений с круглосуточным проживанием и домов с поддерживаемым образом жизни
- Руководство по определению права на инвалидность вследствие порока развития.

Обзор: ODDS запрещает посещение какими-либо посторонними лицами:

- Интернатов с круглосуточным проживанием
- Домов для взрослых, находящихся на государственном попечении
- Интернатов для проживания престарелых людей с особыми потребностями
- Домов с поддерживаемым образом жизни (когда Ваш провайдер услуг владеет домом или арендует его).

С полным текстом руководства можно ознакомиться на сайте <https://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/DD/DirectorMessages/In-Home-Res-Covid-DD-Dir-Final.pdf>.

Для получения самой обновленной информации, посетите сайт DHS ODDS
<https://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/ODDS-COVID-19-Information.aspx>.
Подпишитесь на обновления по электронной почте в верхней части страницы.

10 марта 2020 г.

Отдел общественного здравоохранения (Public Health Division, PHD) ОНА опубликовал руководство по контролю инфекции COVID-19 для работников, обеспечивающих персональный уход на дому.

С полным текстом руководства можно ознакомиться на сайте:
<https://www.oregon.gov/oha/PH/DISEASES/CONDITIONS/DISEASESAZ/Emerging%20Respiratory%20Infections/COVID-19-Interim-Infection-Control-Guidance-Home-Care-Workers.pdf>.

DHS, после консультаций с ОНА PHD, опубликовало правила по ограничению воздействия COVID-19 в заведениях по оказанию долгосрочного ухода (long-term care facilities, LTCF). Эти правила применяются ко всем учреждениям сестринского ухода, учреждениям проживания с уходом и интернатам для проживания престарелых людей с особыми потребностями, в том числе с индоссаментами с нарушениями памяти.

Обзор: Для предотвращения распространения респираторных микробов в помещениях, LTCF будет делать следующее:

1. Ограничит посещения посторонними лицами.
2. Ограничит посещения двумя близкими родственниками на одного резидента в любое время.
3. Будет поводить скрининг всех без исключения близких родственников перед входом в здание в соответствии с критериями скрининга.

С полным текстом правил можно ознакомиться на сайте
https://content.govdelivery.com/attachments/ORDHS/2020/03/10/file_attachments/1397712/NF-20-67%20Executive%20Letter%20from%20Mike%20McCormick.pdf.

Другие информационные ресурсы о COVID-19

- Сайт Центра по контролю и профилактике заболеваний, страница о COVID-19:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>
- Сайт Управления здравоохранения штата Орегон, страница о COVID-19:
<http://healthoregon.org/coronavirus>

Ресурсы на веб-странице Управления здравоохранения штата Орегон включают:

- » Подписку на рассылку по эл. почте
- » Инфографику и информацию на нескольких языках
- » Новые и обновленные рекомендации для различных групп населения
- » Текущее количество случаев заболевания COVID-19 в штате Орегон
- » Часто задаваемые вопросы (FAQ):
<https://www.oregon.gov/oha/PH/DISEASES/CONDITIONS/DISEASESAZ/Pages/COVID19-FAQ.aspx>.
- Каталог местных отделов органов общественного здравоохранения: www.healthoregon.org/lhddirectory
- Веб-страница DHS о COVID-19: <https://www.oregon.gov/DHS/COVID-19/Pages/Home.aspx>
- Веб-страница DHS ODDS о COVID-19: <https://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/ODDS-COVID-19-Information.aspx>

Ресурсы на веб-странице ODDS включают:

- » Информацию о случаях
- » Информацию о поставщике услуг
- » Общие публичные уведомления, в том числе простое видео, объясняющее COVID-19
<https://www.youtube.com/watch?v=MJ8eeC-tVD4&feature=youtu.be>
- » Подписку на рассылку по эл. почте.
- Администрирование людей, живущих у себя дома (Administration for Community Living, ACL)
<https://acl.gov/COVID-19>
- Веб-страница о COVID-19 Офиса губернатора <https://www.oregon.gov/gov/pages/index.aspx>

Для 503 членов SEIU

- Узнайте, что SEIU делает для своих членов: https://seiu503.org/member_news/coronavirus-resources-for-seiu-members/

Для людей с нарушениями слуха

- Материалы по COVID-19: <https://www.amphl.org/blog/2020/3/15/covid-19-resource-list>

Буклет на доступном языке

- Брошюра на простом языке по коронавирусу, разработанная Центром ресурсов по самоадвокации и технической помощи (Self Advocacy Resource and Technical Assistance Center, SARTAC):
 - » <https://selfadvocacyinfo.org/wp-content/uploads/2020/03/Plain-Language-Information-on-Coronavirus.pdf>
 - » На испанском языке: <https://selfadvocacyinfo.org/resource/plain-language-information-on-covid-19-spanish-version/>

Для семей с детьми и молодежи с особыми потребностями в области здравоохранения

- Руководство для родителей и опекунов по оказанию помощи семьям в борьбе с COVID-19: <https://www.nctsn.org/resources/parent-caregiver-guide-to-helping-families-cope-with-the-coronavirus-disease-2019>

Для пожилых людей и людей с хроническими заболеваниями

- Общие вопросы и ответы о COVID-19 для пожилых людей и людей с хроническими заболеваниями:
<https://acl.gov/sites/default/files/common/AOA%20-%20Alliance%20for%20Aging%20Rsch%20-%20Natl%20Fdn%20for%20ID%20-%20203-12-20.pdf>

Для людей с ВИЧ

- Часто задаваемые вопросы: Коронавирус (COVID-19) и ВИЧ:
 - » <https://www.oregon.gov/oha/PH/DISEASES/CONDITIONS/HIVSTDVIRALHEPATITIS/HIVCARETREATMENT/CAREASSIST/Documents/FAQ-covid-19-and-hiv.pdf>
 - » На испанском языке: <https://www.oregon.gov/oha/PH/DISEASES/CONDITIONS/HIVSTDVIRALHEPATITIS/HIVCARETREATMENT/CAREASSIST/Documents/FAQ-covid-19-and-hiv%20SP.pdf>

Закон о защите прав граждан США с ограниченными возможностями (Americans with Disabilities Act, ADA)

- Вопросы и ответы по ADA, Закону о реабилитации и COVID-19:
<https://content.govdelivery.com/accounts/USEEOC/bulletins/281dd9d>
- В отношении вопросов и проблем, связанных с ADA, а также по вопросам доступа к темам, касающимся COVID-19:
 - » Северо-западный центр ADA
 - Горячая линия ADA: 1-800-949-4232
 - nwadactr@uw.edu

Помощь с продуктами питания

- Места расположения продовольственного банка штата Орегон:
<https://www.oregonfoodbank.org/find-help/find-food/>
- Где найти школьное питание в штате Орегон во время прекращения поставок из-за COVID-19:
https://docs.google.com/spreadsheets/d/e/2PACX-1vQdNuwGk2d3GnFHMqWP5EOM4C9sTKriEoTXNlbCFjJuxHIOz8wKv89L-dtDAOf4IWcjI8QM82L-mOW3/pubhtml?gid=1537028636&%3Bsingle=true&%3Bwidget=true&%3Bheaders=false&urp=gmail_link
- Американская программа льготной покупки продуктов (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)
 - » Позвоните или напишите офис DHS для получения доступа к приложению. Найдите свой местный офис на сайте <https://www.oregon.gov/DHS/Offices/Pages/Self-Sufficiency.aspx>.
 - » Вы также можете подать заявку в Интернете на сайте <https://apps.state.or.us/onlineApplication/>.
- Центр ресурсов по проблемам старения и инвалидности (Aging and Disability Resource Connection, ADRC) в штате Орегон: <https://www.adrcforegon.org/consite/index.php>

Вопросы, комментарии и опасения

Вы можете отправить вопросы, комментарии и опасения по поводу этого руководства или по поводу COVID-19 и людей с ограниченными возможностями на адрес эл. почты

oregon.masscare@dhsosha.state.or.us.

Комментарии или опасения по поводу правил штата относительно COVID-19, опубликованных губернатором Кейт Браун, можно направить в «Службу для избирателей» в офисе губернатора по телефону 503-378-4582. Для их представления Вы также можете использовать онлайн-форму. Перейти к: <https://www.oregon.gov/gov/pages/request-assistance.aspx>.

Выражение признательности

С благодарностью Управлению по чрезвычайным ситуациям губернатора Калифорнии за то, что он поделился своими рекомендациями.

Значительный вклад в это руководство внес Консультативный совет по экстренной помощи людям с ограниченными возможностями (Disability Emergency Management Advisory Council, DEMAC) штата Орегон. Благодарим Вас!