



# Что делать, если вы заболели

Выполните эти шаги для предотвращения распространения COVID-19.

Их выполнение в максимально возможной степени позволит вам оставаться здоровым.



## Составьте план

Составьте план с людьми, с которыми вы живете на тот случай, если кто-то в доме заболевает COVID-19.

Запишите:

- Адреса находящихся неподалеку мест, в которых можно получить помощь
- Имеющиеся заболевания каждого человека и список лекарств, которые он принимает
- Важные номера телефонов
- Каким образом можно соблюдать дистанцию между больными и здоровыми людьми. Найдите отдельные места для них, в которых они смогут спать, готовить и принимать пищу и использовать санузел.



## Ваше здоровье

- Следите за появлением признаков COVID-19:
  - кашель;
  - одышка или затрудненное дыхание;
  - озноб;
  - боль в мышцах;
  - боль в горле;
  - впервые возникшая потеря вкуса или обоняния.
- Обратитесь за медицинской помощью, если у вас возникли проблемы с дыханием или другие серьезные проблемы.
- Если вы или член вашей семьи испытываете проблемы со здоровьем, связанные с COVID-19, то:
  - Оставайтесь дома и сообщите об этом своему работодателю.
  - Если вы заболели на работе, то попросите, чтобы вас отпустили домой.
  - Обратиться к врачу.
  - Если вы живете в жилье, предоставленном вашим работодателем, то сообщите ему о том, что вы больны и попросите его незамедлительно предоставить вам отдельное место для проживания. Если вы не можете сообщить об этом своему работодателю, то попросите другого работника сразу сделать это.
- Если вы заболели, то оставайтесь в месте, которое отделено от здоровых людей.
- Прикрывайте рот, когда кашляете или чихаете.
- Никогда не приближайтесь к другим людям ближе, чем на 6 футов (около 2 метров).
- Если вы здоровы, но живете с членом семьи, у которого есть признаки COVID-19, вы должны сделать следующее:
  - Сообщить об этом вашему работодателю
  - Не приближаться к людям ближе, чем на 6 футов
  - Помочь заболевшему с проживанием в отдельной части вашего дома
  - Проводить уборку и дезинфекцию поверхностей ежедневно
  - Тщательно мыть руки
  - Оставаться дома, если это возможно.
- Когда вы вернетесь к работе после болезни, то ваш работодатель, возможно, захочет убедиться в следующем:
  - У вас нет повышенной температуры в течение не менее трех полных дней без приема лекарств, которые снижают температуру, и
  - Проявление других признаков COVID-19 стало слабее (например, кашель слабый или отсутствует, или одышка стала слабее), и
  - Прошло не менее семь дней со дня, когда признаки COVID-19 появились впервые.

Продолжение на следующей странице ►



► Продолжение предыдущей страницы

## Медицинская страховка

План медицинского страхования штата Орегон (Oregon Health Plan, OHP) и программа по возмещению экстренных медицинских расходов для иностранцев (Citizen Alien Waived Emergent Medical, CAWEM) покрывает для участников анализы на COVID-19 и госпитализацию.

- План медицинского страхования штата Орегон (Oregon Health Plan) — медицинская страховка для проживающих в штате Орегон людей с ограниченным доходом.
- CAWEM — это медицинская страховка неотложной медицинской помощи. Она распространяется на анализы на COVID-19 и лечение. Эта страховка предназначена для людей с ограниченными доходами. Вы не обязаны предоставлять информацию о гражданстве или номер социального страхования.
- Для того, чтобы узнать, есть ли у вас право на то, чтобы стать членом плана OHP / программы CAWEM, или для того, чтобы узнать о том, как подать соответствующее заявление, позвоните по номеру 800-699-9075 или зайдите на сайт <https://one.oregon.gov/>.

## Иммиграция и медицинская помощь

- Если у вас есть признаки COVID-19, то обратитесь за необходимой медицинской помощью.
- Сотрудникам иммиграционной службы запрещается проводить аресты или другие принудительные действия в медицинских учреждениях, таких как кабинеты врачей, больницы.
- Правило «государственного содержания» не будет распространяться Иммиграционной службой США на применение Medicaid в экстренных случаях, например, CAWEM: <https://go.aws/2ZKK0bA>.

## Ресурсы для работников

**Сельскохозяйственным работникам, заболевшим COVID-19 и в связи с этим вынужденным прекратить работу или нуждающимся в карантине, доступна денежная помощь.**

Найдите общественного куратора и обратитесь за помощью, посетив веб-сайт: <https://workerrelief.org/find-a-navigator/>.

**Информационные бюллетени по коронавирусу от Центров по контролю и профилактике заболевания (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)**

- На испанском и английском языках: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/factsheets.html>

**Листовка с информацией о профилактике (выпущена Управлением здравоохранения штата Орегон)**

- На испанском языке: <https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/ls2681.pdf>
- На английском языке: <https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2681.pdf>

**Листовка с информацией о социальном или физическом дистанцировании (выпущена Управлением здравоохранения штата Орегон)**

- На испанском языке: <https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/ls2268.pdf>
- На английском языке: <https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2268.pdf>

**Дополнительные ресурсы**

- На испанском языке: <https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/ls2349E.pdf>
- На английском языке: <https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2349E.pdf>