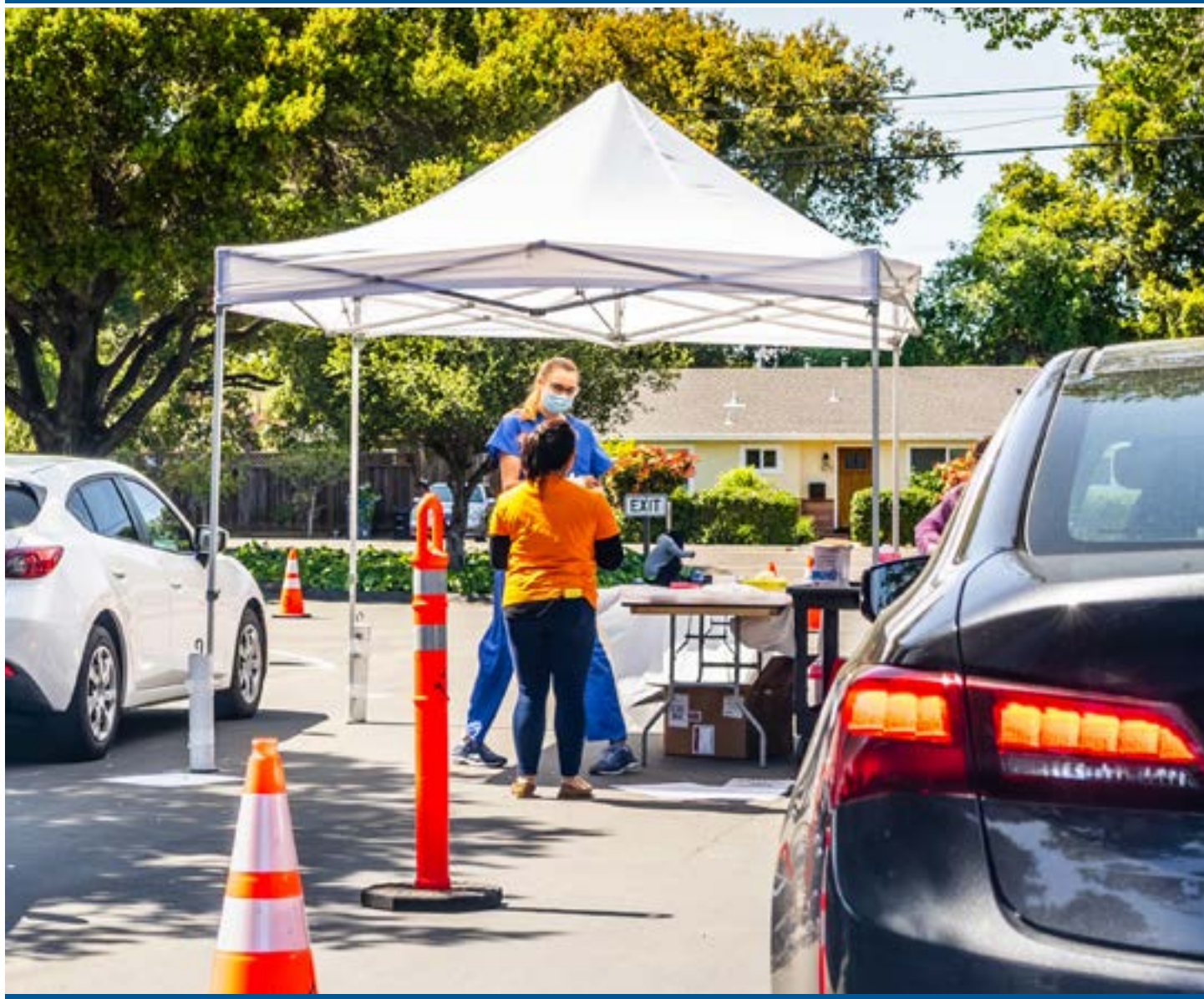



COVID-19

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА
ОКАЗАЛСЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ



СОДЕРЖАНИЕ

- 
- 03/ ВВЕДЕНИЕ**
 - 04/ ИЗОЛЯЦИЯ**
 - 05/ ЧТО МНЕ РАЗРЕШЕНО И ЧТО ЗАПРЕЩЕНО**
 - 07/ КАРАНТИН**
 - 08/ ПОМОЩЬ ВО ВРЕМЯ ИЗОЛЯЦИИ**
 - 09/ СООБЩЕНИЕ ЛИЦАМ, С КОТОРЫМИ НАХОДИТЕСЬ В ТЕСНОМ КОНТАКТЕ**
 - 10/ СООБЩЕНИЕ ВАШЕМУ РАБОТОДАТЕЛЮ**
 - 11/ ВАРИАНТЫ ОТПУСКА ПО БОЛЕЗНИ**
 - 11/ ГДЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ВАКЦИНУ?**
 - 12/ ГДЕ ПРОЙТИ ТЕСТИРОВАНИЕ?**
 - 13/ 10 СПОСОБОВ УПРАВЛЕНИЯ РЕСПИРАТОРНЫМИ СИМПТОМАМИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**
 - 13/ ЕСЛИ ВЫ ПОДВЕРЖЕНЫ ВЫСОКОМУ РИСКУ СЕРЬЕЗНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ**
 - 14/ ОСТАНОВКА РАСПРОСТРАНЕНИЯ МИКРОБОВ**
 - 15/ КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТКАНЕВУЮ ПОВЯЗКУ ДЛЯ ЛИЦА**
 - 16/ КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ РУК ЕСТЬ ОПРОСЫ?**

ВВЕДЕНИЕ

Вы поступили правильно, пройдя тест на COVID-19. Тестирование может установить, есть ли у вас COVID-19, и дать информацию о необходимости назначения лечения.

Это руководство поможет вам принять меры, чтобы оградить себя, свою семью, своих коллег и друзей от опасности.

Вне зависимости от того, есть ли у вас симптомы, оставайтесь дома и изолируйтесь от других. В этой брошюре содержится полезная информация об уходе за собой и другими, если у вас положительный результат теста на COVID-19.

Часть этой информации может быть не очень понятной. Если у вас есть вопросы или вам нужна помощь в понимании того, что вам нужно сделать, ваше местное учреждение общественного здравоохранения или ваш врач может помочь вам.

Вы также можете обратиться на горячую линию ОНА по вопросам COVID-19 по бесплатному номеру телефона 866-917-8881 с любыми вопросами относительно ваших дальнейших действий или посетить веб-сайт <https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-positive-test>.

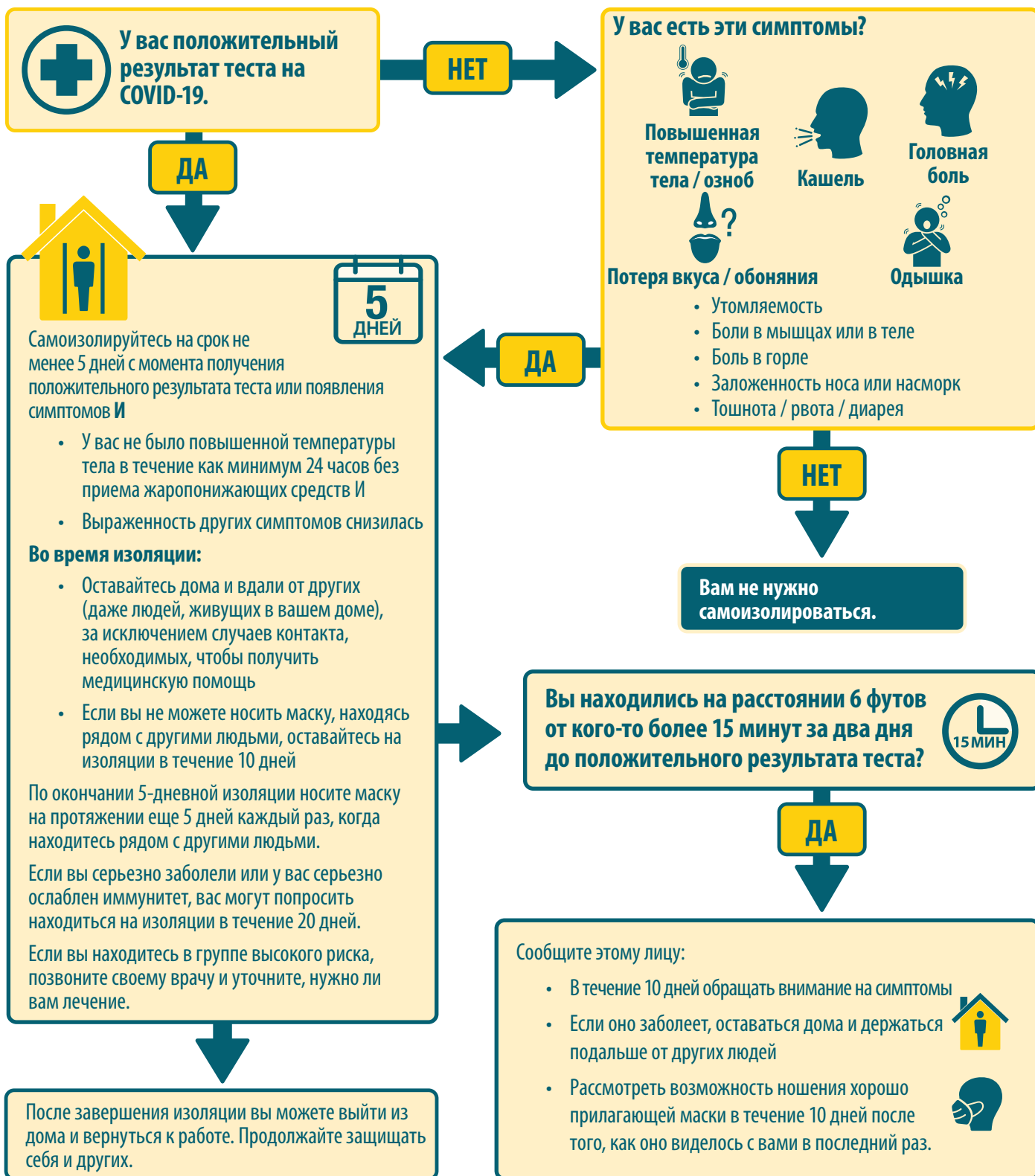
Следующий документ предназначен для того, чтобы помочь людям с положительным результатом теста на COVID-19 понять, что они должны делать и где они могут получить помощь. Мы хотели бы поблагодарить округ Малтнома за проведенную работу и за предоставленную ОНА возможность использовать результаты этой работы в других местных органах здравоохранения.



**ДАВАЙТЕ
ПРИОСТАНОВИМ
РАСПРОСТРАНЕНИЕ ВМЕСТЕ**

ИЗОЛЯЦИЯ

Изоляция предназначена для того, чтобы исключить контакты **больного COVID-19** со всеми людьми, даже с проживающими в его собственном доме. Вам необходимо уйти на изоляцию в случае наличия симптомов или положительного результата теста на COVID-19.



Позвоните 911, если у кого-то развились следующие тяжелые симптомы:

- Затрудненное дыхание
- Боль или давление в груди или в животе
- Неспособность пить или сдерживать вывод жидкостей
- Впервые возникшая спутанность сознания или неспособность проснуться
- Синюшные губы или синюшное лицо

ЧТО МНЕ РАЗРЕШЕНО И ЧТО ЗАПРЕЩЕНО

Пока я нахожусь на изоляции

	Изоляция
Кто?	Больные COVID-19 или люди с положительным результатом теста на COVID-19 (с симптомами или без них).
Следует ли мне оставаться дома?	Да
Можно ли мне пойти в школу?	Нет. Вы можете работать или учиться дома, если ваша работа/учеба позволяет делать это и если вы чувствуете себя достаточно хорошо.
Могу ли я пойти к врачу или получить медицинскую помощь? Если у вас нет лечащего врача, позвоните по телефону 211 для получения дополнительной информации.	Да. Свяжитесь со своим лечащим врачом, прежде чем идти к нему в офис. Вам могут назначить визит по телефону или с использованием видеосвязи, либо вам нужно будет выполнить определенные требования, если вы пойдете в офис.
Может ли кто-то навещать меня?	Нет. Люди, не живущие с вами, не должны навещать вас. Навещать вас может только один из живущих с вами людей, если вам нужна помощь или уход. При контакте с живущими с вами людьми всегда используйте маски, не приближайтесь ближе 6 футов и часто мойте руки.
Могу ли я выйти погулять, покататься на велосипеде, пойти в поход?	Да. Вы можете выходить на улицу во время изоляции при условии, что вы гуляете в одиночку и сохраняете физическую дистанцию от других людей. Вы не должны участвовать ни в каких групповых мероприятиях, даже если они проходят на улице.
Могу ли я пойти за продуктами и другими предметами первой необходимости, например, лекарствами?	Нет, пока вы не выздоровеете. (См. ниже.) Вам могут помочь и принести все, что нужно, пока вы находитесь на изоляции. (См. следующий раздел.)
Должен ли я оставаться в отдельной комнате в своем доме?	Да, оставайтесь в отдельной комнате или на отдельной площади, если есть такая возможность, пока вы не выздоровеете.

ЧТО МНЕ РАЗРЕШЕНО И ЧТО ЗАПРЕЩЕНО

Пока я нахожусь на изоляции

	Изоляция
<p>Что делать, если я чувствую, что заболеваю?</p> <p>Позвоните 911, если у вас развились следующие тяжелые симптомы:</p> <ul style="list-style-type: none">• Затрудненное дыхание• Боль или давление в груди или в животе• Неспособность пить или сдерживать вывод жидкостей• Впервые возникшая спутанность сознания или неспособность проснуться• Синюшные губы или синюшное лицо	<p>Позвоните своему врачу. Если у вас нет лечащего врача, позвоните по телефону 211 для получения дополнительной информации.</p>
<p>Когда я могу контактировать с другими?</p>	<p>Если вы болели, вы сможете контактировать с другими в следующих случаях:</p> <ul style="list-style-type: none">• Прошло минимум 5 дней с момента первого проявления симптомов И• У вас не было повышенной температуры в течение как минимум 24 часов (без приема лекарств, снижающих температуру), И• Тяжесть ваших симптомов снижается <p>Если у вас положительный результат, но вообще не было симптомов, вы можете контактировать с другими по истечении 5 дней с момента тестирования, при условии, что вы можете носить маску в течение еще 5 дней.</p>

КАРАНТИН

Карантин означает, что человек, **заразившийся COVID-19**, должен быть отделен от других людей. С 12 марта 2022 года штат Орегон приостановил введение карантина для населения в целом, включая школы и дошкольные учреждения. По-прежнему остаются места с высоким уровнем риска, в которых рекомендуется ввести карантин, например медицинские учреждения, приюты для бездомных и места, в которых люди из разных домохозяйств живут вместе в течение длительного времени (например, учреждения по уходу, исправительные учреждения, интернаты).

Сообщите всем, с кем тесно контактировали, что у вас положительный результат теста на COVID-19. **Быть в тесном контакте** означает находиться на расстоянии не более 6 футов в течение 15 минут от больного COVID-19. Заболевшие могут распространять вирус за один или два дня до появления симптомов. У некоторых болезнь протекает бессимптомно, но они все равно могут распространять вирус.

У лиц, с которыми вы контактируете, есть возможность решить принимать любые другие меры безопасности, которые они хотят, включая:

- » наблюдение за симптомами в течение 10 дней после того, как они виделись с вами в последний раз;
- » ношение хорошо прилегающей маски в течение 10 дней после того, как оно виделось с вами в последний раз;
- » прохождение тестирования через 5 дней после того, как они виделись с вами в последний раз;
- » избегание ненужных встреч с лицами с высоким риском заболевания COVID-19 в тяжелой форме.

Им необходимо оставаться дома и изолироваться, если у них появятся симптомы или будет получен положительный результат теста.

Если лица, с которыми вы находитесь в тесном контакте, начинают чувствовать себя плохо, вы должны позвонить своему лечащему врачу. Если у вас нет лечащего врача, позвоните по телефону 211 для получения дополнительной информации. Позвоните по номеру 911, если симптомы тяжелые.



ПОМОЩЬ ВО ВРЕМЯ ИЗОЛЯЦИИ

Оставаться дома до тех пор, пока вы больше не сможете распространять вирус COVID-19, действительно важно. Но оставаться дома нелегко, и вам может понадобиться помощь.

Мы можем помочь вам получить поддержку, чтобы вы могли оставаться дома, пока не поправитесь. Помощь может быть доступна в вашем сообществе и на вашем языке от организаций, которые вы знаете, в том числе:

- Пища
- Доставка продуктов питания или лекарств
- Финансовая помощь, касающаяся аренды, коммунальных услуг и других ежемесячных счетов
- Помощь в изоляции от вашей семьи
- пособия по безработице и больничному листу
- Поддержка психического здоровья

Как получить услуги

- Позвоните на **горячую линию ОНА по вопросам COVID-19 по бесплатному номеру телефона 866-917-8881**, если:
 - Вам нужно узнать больше информации о здоровье
 - У вас есть вопросы по поводу изоляции или карантина
 - У вас есть вопросы о том, как сообщить людям, с которыми вы тесно контактировали, о возможном инфицировании COVID-19
 - Вам необходимо самоизолироваться, и у вас сложности с возможностью это сделать
- Позвоните 211 и спросите об услугах, которые доступны для вас, пока вы находитесь на изоляции. В службе 211 работают переводчики. Если вы не находитесь на изоляции, но нуждаетесь в поддержке, вы все равно можете обратиться за помощью.
- Поговорите со своим лечащим врачом и попросите его, чтобы он посодействовал, чтобы с вами связались по вопросу поддержки вашей изоляции. Ваш лечащий врач может помочь вам.
- Узнайте, находитесь ли вы в группе риска прогрессирования COVID-19 до тяжелых форм, и подходит ли вам лечение.
- Для получения дополнительной информации: [посетите веб-сайт «Строим безопасный и процветающий Орегон»](#).

Положительный результат теста? Самостоятельно сообщите о заболевании.

Мы просим вас помочь нам собрать важные данные с помощью онлайн-опроса, помочь нам лучше понять COVID-19 в наших сообществах. Опрос доступен по адресу: <https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-positive-test>.

Или позвоните по телефону **866-917-8881 (бесплатно)**, если вам необходима помощь.

СООБЩИТЕ ЛИЦАМ, С КОТОРЫМИ НАХОДИТЕСЬ В ТЕСНОМ КОНТАКТЕ

Расскажите сами лицам, с которыми были в тесном контакте.

- Если у вас были или есть симптомы: свяжитесь с людьми, с которыми вы находились в тесном контакте за 2 дня до появления симптомов.
- Если у вас не было или нет симптомов: свяжитесь с людьми, с которыми вы находились в тесном контакте за 2 дня до того, как вы прошли тестирование на COVID-19.
- Независимо от статуса вакцинации, лица, с которыми вы находитесь в тесном контакте, должны следить за появлением симптомов.

Они могут поговорить со своими врачами о прохождении тестирования, позвонить по телефону 2-1-1, если у них нет врача, или пройти тестирование в местном лабораторном пункте. Лучше всего, если они подождут 5 дней с момента, когда они контактировали с вами, прежде чем пройти тестирование. Тестирование может оказаться неэффективным, если они выполняют его слишком рано. Если результат теста положительный, то им следует проинформировать об этом всех, с кем они находились в тесном контакте.

Им также следует узнать у своего врача, находятся ли они в группе риска прогрессирования заболевания до тяжелых форм, и требуется ли им лечение.

Нужна помощь, чтобы рассказать людям?

Вот пример того, что сказать лицам, с которыми вы находитесь в тесном контакте:

«После того, как мы недавно проводили время вместе, я прошел тест на COVID-19 и получил положительный результат. Поскольку у нас был тесный контакт, органы общественного здравоохранения рекомендуют вам следить за появлением симптомов в течение 10 дней после нашей последней встречи и принимать любые другие меры безопасности, которые вы хотите.»

Вы можете поговорить со своим врачом о прохождении тестирования, позвонить по телефону 2-1-1, если у вас нет врача, или пройти тестирование в местном лабораторном пункте. Лучше всего подождать 5 дней с момента нашего последнего контакта, прежде чем пройти тестирование. Тестирование может оказаться неэффективным, если вы пройдете его слишком рано.

Более подробную информацию можно найти на веб-сайте по вопросам COVID-19 (<https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-positive-test>).

Я понимаю, это тяжелые новости, поэтому, если вы захотите поговорить, позвоните мне».



СООБЩЕНИЕ ВАШЕМУ РАБОТОДАТЕЛЮ

Мы настоятельно рекомендуем вам сообщить вашему работодателю о положительном результате теста на COVID-19 и о контактах с другими сотрудниками или людьми на работе. Вы можете помочь замедлить распространение COVID-19, сообщив своему руководителю или работодателю как можно скорее.

Если вы работаете на предприятии общественного питания, вы обязаны по закону сообщить своему руководителю о положительном результате теста на COVID-19. ([ORS 624.080](#)).

Не ходите на работу

Оставайтесь дома, даже если у вас нет симптомов. Сообщите по телефону о невыходе на работу из-за болезни. Возьмите больничный, если он вам полагается. Изолируйтесь, как указано в руководстве по изоляции (страницы 5–6).

Если ваш работодатель требует справку от врача, чтобы разрешить вам остаться дома, вы можете связаться со своим врачом, клиникой или местом, где вы проходили тестирование.

Скажет ли мой работодатель моим коллегам о моем положительном результате теста?

В настоящее время работодатели обязаны сообщать сотрудникам об их заражении COVID-19 на рабочем месте. Но они должны сохранять конфиденциальность информации и не раскрывать ваши имя, фамилию или персональные данные согласно Закону о защите прав граждан США с ограниченными возможностями (ADA).

Будет ли мой работодатель спрашивать меня о симптомах COVID-19?

Во время пандемии работодатели, которые обязаны соблюдать Закон о защите прав граждан США с ограниченными возможностями (ADA), могут спросить сотрудников, развились ли у них симптомы. Согласно Закону о защите прав граждан США с ограниченными возможностями (ADA), они должны хранить всю информацию о болезни работника как конфиденциальную медицинскую документацию.

Если с вами обращаются несправедливо

Если вы подвергаетесь дискриминации после того, как вы сообщили своему работодателю о положительном результате теста на COVID-19, обратитесь в Бюро по трудовым и отраслевым вопросам штата Орегон (BOLI), чтобы подать жалобу и получить помощь. Сообщите о дискриминации как можно скорее. Позвоните по телефону 971-673-0761 или напишите по адресу help@boli.state.or.us.

Свяжитесь с OSHA штата Орегон, чтобы сообщить об опасности на вашем месте работы. Позвоните по телефону 503-229-5910 или зайдите на сайт osha.oregon.gov/workers.



ВАРИАНТЫ ОТПУСКА ПО БОЛЕЗНИ

- Оплачиваемое время пребывания на больничном. Согласно законодательству штата Орегон, все сотрудники имеют право на время пребывания на больничном, включая занятых неполное время сотрудников. Вы имеете это право, если у вашего работодателя 10 или более сотрудников (6 или более в Портленде).

Когда вы будете готовы вернуться к работе

Когда вы снова почувствуете себя здоровым и выполните требования, чтобы контактировать с другими лицами (см. страницу 8 *Когда я могу контактировать с другими?*), вы сможете вернуться к работе. Местные органы здравоохранения рекомендуют работодателям не просить работников представить доказательства отрицательного теста на COVID-19, чтобы вернуться к работе. Однако, если ваш работодатель требует предоставить отрицательные результаты теста, чтобы вы могли вернуться к работе, работодатель должен оплатить тест. Кроме того, может пройти несколько недель после того, как вы заразились COVID-19, чтобы получить отрицательный результат теста, даже если вы больше не можете распространять вирус.

ГДЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ВАКЦИНУ

Следует ли мне все равно пройти вакцинацию?

Да, даже если Вы уже болели COVID-19, Вам все равно следует пройти вакцинацию. Если у вас положительный результат теста на COVID-19 и активная симптоматика, необходимо дождаться окончания срока изоляции для прохождения вакцинации, чтобы не заразить других людей. Если Вы находитесь в периоде между дозами, Вы можете отложить следующую вакцинацию на срок до трех месяцев. Хотя для прохождения вакцинации после заражения не существует рекомендуемого интервала, имеющиеся данные свидетельствуют о том, что в первые 90 дней после инфицирования вирусом риск повторного заражения невелик. Вакцинация после заражения обеспечивает превосходную защиту от тяжелых форм заболевания и смерти.

Более подробно о вакцинации см. здесь: <https://covidvaccine.oregon.gov/>

ГДЕ ПРОЙТИ ТЕСТИРОВАНИЕ

Если у вас есть страховка, вы можете связаться с вашим врачом или клиникой, чтобы запросить тест.

Если у вас нет страховки, позвоните по телефону 211 за помощью в поиске клиники.

Бесплатное тестирование проводится по всему региону и доступно всем людям с симптомами COVID-19 и лицам, с которыми они находятся в тесном контакте. Тестирование может быть выполнено, даже если у вас нет медицинской страховки или врача.

Места и часы работы лабораторных пунктов, где проводится тестирование, могут меняться, могут появляться новые лабораторные пункты. Позвоните в местные органы общественного здравоохранения или перейдите на их веб-сайт, чтобы получить информацию об актуальном графике и возможности попасть на прием.

Округ Бейкер (Baker County)

541-523-8211

Округ Бентон (Benton County)

541-766-6835

Округ Клакамас (Clackamas County)

503-655-8411

Округ Клатсон (Clatsop County)

503-325-8500

Округ Колумбия (Columbia County)

503-397-7247

Округ Коус (Coos County)

541-266-6700

Округ Крук (Crook County)

541-447-5165

Округ Карри (Curry County)

541-425-7545

Округ Дешутс (Deschutes County)

541-322-7400

Округ Дуглас (Douglas County)

541-440-3571

Округ Гиллиам (Gilliam County)

541-506-2600

Округ Грант (Grant County)

541-575-0429

Округ Харни (Harney County)

541-573-2271

Округ Худ Ривер (Hood River County)

541-386-1115

Округ Джексон (Jackson County)

541-774-8209

Округ Джефферсон (Jefferson County)

541-475-4456

Округ Джозефин (Josephine County)

541-474-5325

Округ Кламат (Klamath County)

541-882-8846

Округ Лейк (Lake County)

541-947-6045

Округ Лейн (Lane County)

541-682-4041

Округ Линкольн (Lincoln County)

541-265-4112

Округ Линн (Linn County)

541-967-3888

Округ Малер (Malheur County)

541-889-7279

Округ Мэрион (Marion County)

503-588-5342

Округ Морроу (Morrow County)

541-676-5421

Округ Малтнома (Multnomah County)

503-988-8939

Округ Полк (Polk County)

503-623-8175

Округ Шерман (Sherman County)

541-506-2600

Округ Тилламук (Tillamook County)

503-842-3900

Округ Уматилла (Umatilla County)

541-278-5432

Округ Юнион (Union County)

541-962-8800

Округ Уоллова (Wallowa County)

971-673-1111

Округ Уаско (Wasco County)

541-506-2600

Округ Вашингтон (Washington County)

503-846-8123

Округ Уилер (Wheeler County)

541-763-2725

Округ Ямхилл (Yamhill County)

503-434-7525

Федеральное правительство предоставляет до 16 бесплатных экспресс-тестов на антигены для каждого домохозяйства. Закажите бесплатные тесты здесь: <https://www.covid.gov/tests>

ВНИМАНИЕ: Если вы были в тесном контакте с больным COVID-19, пожалуйста, подождите 5 дней после контакта, прежде чем пройти тестирование. Тестирование может оказаться неэффективным, если вы пройдете его слишком рано. Оставайтесь дома и вдали от других, пока ждете. Если вам нужна помощь или дополнительная информация, звоните 211.

10 СПОСОБОВ УПРАВЛЕНИЯ РЕСПИРАТОРНЫМИ СИМПТОМАМИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Если у вас повышенная температура, кашель или одышка, позвоните своему врачу. Врач расскажет вам, как оказать себе помощь в домашних условиях, или же, если вы находитесь в группе риска прогрессирования COVID-19 до тяжелых форм, вам может потребоваться лечение. Следуйте этим советам:

1. **Оставайтесь дома до тех пор**, пока:
 - Пройдет как минимум 5 дней с момента появления у вас первых симптомов И
 - У вас не было повышенной температуры в течение 24 часов без приема лекарств, снижающих температуру, И
 - Выраженность симптомов снизилась.
2. **Тщательно следите за своими симптомами.** При усугублении симптомов немедленно позвоните своему врачу
3. **Отдыхайте и пейте много жидкости.**
4. **Прежде чем идти к врачу**, позвоните и скажите ему, что у вас положительный результат теста на наличие вируса, вызывающего COVID-19.
5. **В экстренных случаях** звоните по телефону 911. Сообщите оператору, что у вас положительный результат теста на наличие вируса, вызывающего COVID-19.
6. При кашле и чихании **прикрывайте рот** салфеткой и сразу выбрасывайте салфетку.
7. **Часто мойте руки** с мылом и водой в течение не менее 20 секунд.
8. Насколько это возможно, **держитесь подальше от других людей**, оставайтесь в отдельной комнате и пользуйтесь отдельной ванной комнатой. Носите маску за пределами своей комнаты и в присутствии других людей.
9. **Пользуйтесь только индивидуальными предметами домашнего обихода** и продуктами питания.
10. Поверхности, к которым вы прикасаетесь часто, **должны очищаться каждый день.**

ЕСЛИ ВЫ ПОДВЕРЖЕНЫ ВЫСОКОМУ РИСКУ СЕРЬЕЗНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ

Если у Вас положительный результат теста и при этом Вы подвержены высокому риску серьезного заболевания, обратитесь к своему лечащему врачу, чтобы узнать больше о видах лечения.

Прием внутрь (перорально) противовирусных таблеток может помочь предотвратить развитие тяжелой формы заболевания и спасти жизнь. Применение этих лекарственных препаратов необходимо начинать сразу же после появления симптомов. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом как можно раньше, чтобы узнать, соответствуете ли вы требованиям лечения этими препаратами. Только лечащий врач может определить, соответствуете ли вы критериям лечения. Если вы соответствуете критериям назначения лечения и у вас есть рецепт на пероральный противовирусный препарат, вы можете найти ближайшую к вам аптеку, в которой есть пероральные противовирусные препараты, воспользовавшись федеральной веб-страницей Test to Treat: <https://covid-19-test-to-treat-locator-dhhs.hub.arcgis.com/>. Введите свой почтовый индекс и выберите в поле «Места получения рецептурных препаратов» (Locations to fill a prescription) аптеку, в которую будет отправлен назначенный вам лекарственный препарат.

Если у Вас нет лечащего врача, Вы можете позвонить по телефону 2-1-1 или воспользоваться федеральной веб-страницей [Test to Treat](#), чтобы найти ближайший к Вам центр Test to Treat.

Участвующие в программе центры проведут тестирование (или признают действительным положительный результат теста, сделанного на дому), предложат консультацию врача, выпишут противовирусные препараты, если Вы соответствуете требованиям, и выдадут Вам лекарство — и все это за одно посещение, или отправят препарат в ближайшее к вам место получения.

Моноклональные антитела (mAb) могут также предотвратить развитие тяжелой формы заболевания и спасти жизнь. Только лечащий врач может определить, соответствуете ли Вы критериям назначения терапии mAb.

Для получения дополнительной информации, а также для поиска федеральной веб-страницы Test to Treat, пожалуйста, посетите сайт:

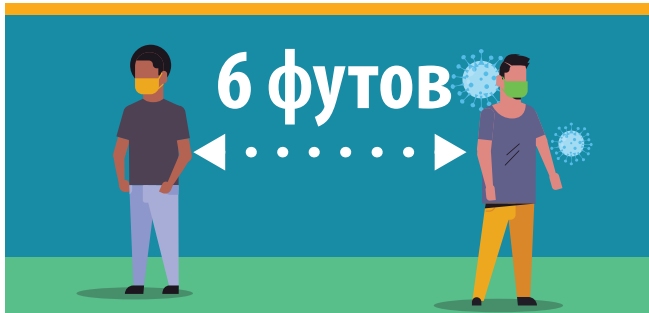
[Веб-страница лечения COVID-19 ОНА](#)

[Федеральный локатор терапевтической помощи при COVID-19](#) (при использовании этого сайта только медицинские работники могут звонить заранее и проверять доступность поставок и услуг)

Остановка распространения микробов

Версия сайта <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/symptom-screening.html>

Помогите предотвратить распространение респираторных заболеваний, таких как COVID-19.



Находитесь на расстоянии, как минимум, 6 футов (около 2 длин руки) от других людей.



Во время кашля или чихания прикрывайтесь салфеткой, после чего выбросьте салфетку в мусор и помойте руки.



Находясь в общественных местах, носите тканевую лицевую повязку, которая закрывает нос и рот.



Не прикасайтесь к своим глазам, носу и рту.



Очищайте и дезинфицируйте предметы и поверхности, к которым часто прикасаются.



Когда вы заболите, оставайтесь дома; выходите из дома только для получения медицинской помощи.

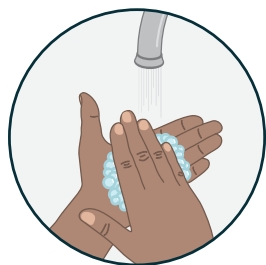


Часто мойте руки с мылом и водой в течение не менее 20 секунд.



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТКАНЕВУЮ ПОВЯЗКУ ДЛЯ ЛИЦА



1. Вымойте руки.



2. Убедитесь, что повязка для лица чистая.



3. Старайтесь не трогать повязку для лица после того, как надели ее.



4. Прикрывайте нос, рот и подбородок.



5. Закрепите ее завязками или шнурками.



6. Прилегание должно быть плотным, но комфортным.



7. Убедитесь, что вам удобно дышать через повязку.



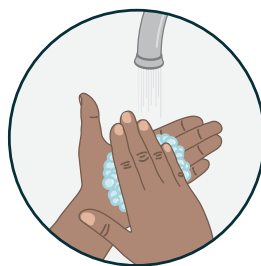
8. Не дотрагивайтесь до лица или повязки для лица.



9. Снимайте повязку для лица за завязки или шнурки.



10. После каждого использования стирайте повязку для лица в горячей воде с мылом.



11. Вымойте руки.



12. Убедитесь, что повязка для лица высохла, и при этом не произошло повреждений или деформации.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ РУК



нанесите на ладонь



потрите ладони



между пальцами



НОГТИ



запястья



большие пальцы рук



трите до высыхания
(20 секунд)



дезинфицированные
руки

0716-2022 RUSSIAN

Разработано с использованием ресурсов сайта Feverik.com

Есть вопросы?

Посетите веб-сайт местного департамента здравоохранения или обратитесь к своему лечащему врачу, чтобы получить дополнительную информацию о том, что делать при положительном результате теста на COVID-19, как изолироваться или принять карантинные меры и как получить поддержку, чтобы оставаться дома.

Доступность документа: для лиц с ограниченными возможностями или лиц, не владеющих английским языком, ОНА может предоставить информацию в альтернативных форматах, например, в переводе, крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Обращайтесь в информационный центр по борьбе с COVID-19 по номерам телефона 1-971-673-2411 или 711 TTY либо по адресу электронной почты COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us.

ОНА 3894 (07/12/2022) RUSSIAN