

## Что такое COVID-19?

COVID-19 (ранее известный как “novel coronavirus”) – это новый вирусный штамм, который передается от человека к человеку. На сегодняшний день вирус распространился в Соединенных Штатах и во многих странах по всему миру.

## Как распространяется коронавирус (COVID-19)?

Эксперты в области здравоохранения все еще изучают возможные пути распространения. На данный момент считается, что коронавирус передается:

- воздушно-капельным путем, через мелкие капли, выделяемые изо рта и носа инфицированного человека при чихании или кашле;
- при непосредственном контакте с носителем (на расстоянии примерно 6 футов или около 2х метров);
- при контакте с предметом или поверхностью, на которой есть вирус, с последующим касанием рта, носа или глаз

## Какие симптомы вызывает COVID-19?

Пациенты, у которых был диагностирован коронавирус, отмечали следующие симптомы, которые могут проявиться как через 2, так и через 14 дней после заражения:

Высокая  
температура



Кашель



Затруднение  
дыхания



## Рекомендации для людей с высоким риском тяжелого течения болезни, вызванной коронавирусом COVID-19

Служба Общественного Здравоохранения рекомендует оставаться дома и избегать больших скоплений людей тем представителям населения, кто подвержен высокому риску тяжелого течения болезни. К этой категории относятся:

- Люди старше 60 лет
- С сопутствующими заболеваниями, включая болезни сердца, легких, диабет
- С ослабленной иммунной системой
- Беременные

Если у вас есть вопросы, является ли ваше заболевание фактором риска для развития тяжелой формы болезни в случае заражения коронавирусом COVID-19, проконсультируйтесь об этом с вашим лечащим врачом.

## Общие рекомендации



Вы можете снизить риск заражения для себя и, что важно, для тех, кто менее защищен перед COVID-19:

- **Оставайтесь дома** и избегайте посещения общественных мест, если вы больны.
- **По возможности избегайте посещения медицинских учреждений, если в этом нет острой необходимости.** Если вы почувствовали себя плохо, сначала позвоните своему лечащему доктору.
- **Даже если вы не больны, избегайте посещения больниц, лечебных учреждений для хронических больных и домов по уходу за престарелыми.** Если вам необходимо посетить какое-либо из перечисленных выше учреждений, ограничьте время посещения и сохраняйте дистанцию с пациентами в 6 футов.
- **Не обращайтесь в службу неотложной помощи,** за исключением тех случаев, когда это представляется абсолютно необходимым. Если у вас кашель, высокая температура или другие симптомы, сначала позвоните своему лечащему врачу.
- **Соблюдайте строгие правила личной гигиены,** включая частое мытье рук с водой и мылом, закрывайте нос и рот бумажным платком или рукавом при чихании и кашле, не касайтесь грязными руками глаз, носа и рта.
- **Избегайте контактов с больными людьми,** особенно если вы относитесь к группе повышенного риска к COVID-19.
- **Регулярно обрабатывайте поверхности и объекты, к которым часто прикасаются руками** (например, ручки дверей и выключатели). Для их обработки эффективны обычные бытовые средства для уборки.
- **Старайтесь больше отдыхать, пить большое количество жидкости, придерживаться правильного питания и минимизировать стресс** для того, чтобы поддерживать вашу иммунную систему.



**По вопросам относительно коронавируса COVID-19 или при наличии симптомов, вы можете позвонить по указанным ниже тел. номерам:**

- King County Novel Coronavirus Call Center, **206-477-3977**. Эта телефонная линия открыта каждый день с 8-ми утра до 7-ми вечера.
- Washington State Novel Coronavirus Call Center, **1-800-525-0127** (и нажмите #). Эта телефонная линия открыта каждый день с 6 утра до 10 вечера.

**Когда вы позвоните, операторы соединят вас с переводчиком. Однако, вы должны знать, как сказать по-английски на каком языке вам нужен перевод. Возможно, вам придется какое-то время ожидать на линии.**