

## Что вам нужно знать: новый коронавирус (COVID-19) 11 марта 2020 г.

Denver Health здесь, чтобы делиться с вами достоверной информацией и оказать поддержку вам и всем жителям Денвера.

**По общим вопросам:** 1-877-462-2911 или 303-389-1687.

**Если вы заболели:** связаться с медсестрой Denver Health 303-739-1211

**Напоминаем: пожалуйста, обращайтесь в отделение неотложной помощи только в угрожающих жизни ситуациях.**

### Каковы симптомы?

У большинства пациентов с COVID-19 наблюдаются умеренные симптомы, похожие на обычную простуду или грипп. Симптомы могут появиться через 2-14 дней после заражения и включают в себя:

- Лихорадку
- Кашель
- Затрудненное дыхание

### Если вы больны,

- позвоните перед тем, как посетить врача или отделение неотложной помощи.
- Расскажите им о своих симптомах, и о том, что, по вашему мнению, вы подверглись воздействию COVID-19 от зараженного человека или вы недавно путешествовали.
- Сохраняйте спокойствие. Большинство людей, заболевших COVID-19, испытывают незначительные симптомы и не нуждаются в медицинской помощи.
- Большинство людей выздоравливает, соблюдая постельный режим, выпивая большое количество жидкости и принимая обезболивающие и жаропонижающие препараты.

### Маски для лица: Рекомендации CDC - Центра контроля заболеваний

- Если вы **не** больны, не надевайте маску для лица.
- Маски для лица должны использоваться только теми **людьми, у которых наблюдаются симптомы** COVID-19, чтобы предотвратить распространение заболевания.

### Меры профилактики коронавируса COVID-19

- Регулярно мойте руки водой с мылом минимум по 20 секунд. Если нет мыла и воды, используйте дезинфицирующее средство для рук с содержанием спирта не менее 60%.
- Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту.
- Во время кашля и чихания прикрывайте рот салфеткой, которую затем выбросьте в корзину для мусора. Если нет салфеток, можно использовать локтевой сгиб.
- Оставайтесь дома, если вы больны, и оставляйте своих детей дома, если они больны.
- Очищайте все поверхности в доме и личные вещи, такие как мобильные телефоны, с помощью обычных бытовых средств.

### Дезинфекция

**Если вы заболели:** связаться с медсестрой Denver Health 303-739-1211.

- Можно заразиться COVID-19, прикоснувшись к поверхности или предмету, на котором есть вирус, а затем дотронувшись до рта, носа или, может быть, глаз.
- Все поверхности с уровнем интенсивных прикосновений, такие как дверные ручки, очищайте каждый день с помощью бытового дезинфицирующего средства, которое имеет маркировку «одобрено EPA».

### **Социальное дистанцирование: 6 футов от человека с симптомами**

- Чтобы заболеть, вы должны подвергнуться воздействию вируса. CDC обозначает воздействие как нахождение в пределах 6 футов (2 метров) от того, кто заражен COVID-19 в течение длительного периода времени.
- Воздействие может происходить воздушно-капельным путем - когда инфицированный человек кашляет или чихает, так же, как распространяются грипп и другие респираторные заболевания.

### **Должен ли я отменить запись на прием?**

- В большинстве случаев вам не нужно отменять запись на прием к врачу.
- Если у вас есть такие симптомы, как кашель, лихорадка или одышка, пожалуйста, позвоните заранее, прежде чем обращаться в Denver Health.
- Пациентов с симптомами могут попросить отойти на 6 футов от других людей или уйти из общественных мест.

### **Группы высокого риска**

Люди из группы повышенного риска должны держаться подальше от больших скоплений людей и избегать тесного контакта с другими. Считается, что к группе повышенного риска относятся:

- Люди старше 60 лет.
- Люди с нарушенной иммунной системой или имеющие проблемы со здоровьем, включая респираторные заболевания, болезни сердца, заболевания легких и диабет.
- Беременные.
- Люди, которые были в районах с широко распространенной передачей инфекции среди населения.
- Люди, которые имели прямой тесный контакт с тем, у кого есть COVID-19.

### **Помните:**

- Это совершенно нормально - бояться или беспокоиться, когда вы слышите о вспышке заболевания, даже если у вас низкий риск заболеть. Старайтесь не сердиться на людей, которые заболели. Спросите себя:
  - «Мог бы я думать или делать то же, если бы это была другая болезнь, например, грипп?»
  - «То, что я делаю, не причиняет вред людям или это вызывает больше страха?»
- Риск заражения COVID-19 вовсе не связан с расой, этнической или национальной принадлежностью. Обвинение других не поможет бороться с болезнью. Поможет поиск и распространение правдивой информации.

### **Будьте в курсе**

- Для ответов на разных языках, включая английский, испанский (Español) или Mandarin (普通话), звоните 303-389-1687 или 1-877-462-2911.
- Общественное здравоохранение Денвера: [denverpublichealth.org/Coronavirus](https://denverpublichealth.org/Coronavirus)

**Если вы заболели:** связаться с медсестрой Denver Health 303-739-1211.

- Общественное здравоохранение Колорадо: [colorado.gov/cdphe/2019-novel-coronavirus](https://colorado.gov/cdphe/2019-novel-coronavirus)
- Центры контроля заболеваний: [cdc.gov/coronavirus/index.html](https://cdc.gov/coronavirus/index.html) или [CDC COVID-19 FAQ](#)
- Денверский Департамент общественного здравоохранения и окружающей среды: [denvergov.org/content/denvergov/en/environmental-health/news/coronavirus-info.html](https://denvergov.org/content/denvergov/en/environmental-health/news/coronavirus-info.html)

**Если вы заболели:** связаться с медсестрой Denver Health 303-739-1211.