

COVID-19

Последние обновления:

1/12/21: Обновлено, чтобы отобразить новые правила обязательного карантина в течение 10 дней и самопроверки симптомов в период с 11 по 14 день после возможного заражения COVID-19 или путешествий.

11/13/20: Обновлено информация о том, что необходимо делать, если у вас есть симптомы, как распространяется COVID-19, а также о том, кому необходимо соблюдать изоляцию или карантин.

Добавлена информация о ресурсах по психическому здоровью.

Новейшие обновления выделены желтым цветом далее по тексту.

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес предупреждает о том, что происходит широкое распространение коронавирусной болезни 2019 (COVID-19) по всему округу, и обращается к каждому за помощью в защите себя и нашего сообщества. Мы призываем вас быть информированными, подготовленными и внести свой вклад в предотвращении резкого роста заражений COVID-19!

Следующие рекомендации предназначены для персонала служб ухода на дому (IHSS), которые оказывают помощь в работу по дому и таких повседневных действиях, как:

- Уборка в доме
- Приготовление еды/ Кормление
- Стирка
- Услуги по персональному уходу (т. е., пользование туалетом, уход за полостью рта, купание и забота о внешнем виде)

1. Как распространяется COVID-19?

COVID-19 передается от заражённого человека другим людям через:

- Воздушно-капельные частицы при кашле, чихании и разговоре.
- Близкий личный контакт, например уход за инфицированным человеком.

COVID-19 может также передаваться через прикосновение к поверхности или предмету, на которых есть вирус, и последующее прикосновение ко рту, носу или глазам. Это не считается основным способом распространения вируса. Некоторые люди болеют COVID-19 без проявления симптомов, но при этом могут передавать болезнь другим.

Любая деятельность, в рамках которой люди собираются вместе и контактируют с другими людьми, особенно в закрытых или многолюдных местах, усиливает риск передачи.

2. Каковы симптомы COVID-19?

Симптомы COVID-19 могут включать следующее: высокую температуру или озноб, кашель, одышку или затрудненное дыхание, усталость, боли в мышцах или теле, головную боль, внезапную потерю вкуса или обоняния, боль в горле, заложенность носа или насморк, понос, а также тошноту или рвоту, однако могут появиться и другие симптомы. Зафиксированные случаи заболеваний колеблются от людей с лёгкими симптомами до людей, находящихся в тяжелом состоянии, иногда приводящем к госпитализации, или даже летальным исходам. Люди старше 65 лет, а также лица, имеющие проблемы со здоровьем, находятся в группе особо высокого риска.

Если у вас есть симптомы COVID-19, проконсультируйтесь с врачом и сдайте анализ на COVID-19. Вам следует оставаться дома и отдельно от окружающих, пока вы не получите результат своего анализа на COVID-19, или пока ваш врач не уведомит вас о том, что у вас нет COVID-19. Для получения дополнительной информации, пройдите по адресу: ph.lacounty.gov/covidcare.

COVID-19

Позвоните своему врачу, если у вас появились другие беспокоящие вас симптомы, не включенные в список.

Если результат вашего анализа на COVID-19 будет положительным, или ваш врач сообщит, что у вас –COVID-19, вы должны полностью соблюдать [Инструкции по самоизоляции](#).

3. Могу ли я сдать анализы на COVID-19?

Люди с симптомами коронавируса должны сдать анализ. Если вы испытываете новые симптомы, которые, на ваш взгляд, могут быть вызваны коронавирусом, сообщите об этом своему врачу и узнайте о сдаче анализа. Вы также можете посетить веб-страницу covid19.lacounty.gov/testing/ или позвонить по номеру 2-1-1, чтобы записаться на бесплатный анализ.

Вы должны сдать анализ, если вы вступали в [близкий контакт](#) с человеком, зараженным COVID-19. Это нужно, чтобы выяснить, заражены ли вы, и могли ли заразить других людей. Так как вы являетесь близким контактом, вы должны соблюдать домашний карантин в течение 10 дней с момента последнего контакта с зараженным. Обратите внимание, эта информация отличается от предыдущей версии данного руководства, где обязательный период карантина составлял 14 дней. Согласно текущим правилам, вы можете завершить соблюдение карантина после 10 дня, если у вас не появилось никаких симптомов, и вы продолжите наблюдать за своим здоровьем и будете соблюдать повышенные меры предосторожности для защиты от COVID-19, начиная с 11 дня и до окончания 14 дня. Стандартными мерами предосторожности являются постоянное ношение покрытий для лица при нахождении среди людей, сохранение расстояния в 6 футов (2 метра) от других людей, и частое мытье рук. Вы должны соблюдать карантин полные 10 суток, даже если получите отрицательный результат анализа. Ознакомьтесь с руководством Общественного здравоохранения по [домашнему карантину](#), чтобы получить больше информации. Примите во внимание, что текущие правила также призывают всех, кто приезжает или возвращается в Округ Лос-Анджелес после путешествий за пределами Южной Калифорнии, соблюдать карантин дома или по месту проживания. Правила карантина в этом случае такие же, но они применяются к каждому, кто путешествовал, независимо от того, знаете ли вы, что были подвержены контакту с зараженным человеком.

4. Что я могу сделать, чтобы защитить себя и других людей от COVID-19?

Чтобы предотвратить распространение COVID-19, каждый должен выполнять следующие действия:

Мыть руки:

- Часто мойте руки с водой и мылом в течение как минимум 20 секунд, до и после любых процедур по уходу, и особенно после снятия перчаток или другой защитной одежды.
- Используйте дезинфицирующее средство для рук с содержанием спирта не менее 60 %, если вода и мыло недоступны в нужный момент.
- Не прикасайтесь к своим глазам, носу и рту немытыми руками.

Носите соответствующие средства защиты во время процедур по уходу:

Перчатки:

Носите одноразовые перчатки для всех процедур по уходу и для общей уборки, особенно если у вас может быть контакт с:

- Кровью
- Физиологическими жидкостями организма
- Секрцией (такой, как контакт со слюной во время ухода за полостью рта)
- Выделениями (например, экскрементами или мочой во время оказания помощи в туалете)
- Поврежденной кожей
- Поверхностями или постельным бельем, загрязненным кровью или другими зараженными материалами

COVID-19

Маски для лица:

Носите одноразовую маску для лица во время процедур ухода, если у пациента респираторное заболевание, в остальное время носите тканевое покрытие для лица постоянно при нахождении рядом с другими людьми. Обязательно также наденьте маску или тканевое покрытие для лица на пациента во время проведения этих процедур. Тканевые покрытия для лица не должны надеваться на детей младше 2 лет, людей с затрудненным дыханием, находящихся в бессознательном состоянии, или не имеющих возможность снять маску без посторонней помощи. Люди, которым врач указал не носить тканевое покрытие для лица, должны носить защитный экран для лица с драпировкой, прикрепленной к нижнему краю.

Выбрасывайте одноразовые маски и перчатки после каждого использования. Не пользуйтесь ими повторно.

- При снятии перчаток и маски сначала снимите и выбросьте перчатки. Затем вымойте руки водой с мылом в течение как минимум 20 секунд или сразу же используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе. После этого снимите и выбросьте свою маску для лица и как можно скорее снова вымойте руки водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе.

Фартуки/Халаты:

Рекомендуется использовать пластиковый многоразовый или моющийся халат или фартук, и дезинфицировать его между использованиями

- Для процедур ухода, во время которых возможно распыление и разбрызгивание жидкостей.
- Для процедур по уходу требующих близкий контакт с клиентом, например, купание.

Купание/Туалет:

- Когда это возможно, мойте пациентов с респираторными симптомами в постели, чтобы избежать разбрызгивания воды и намочания масок. По возможности закрывайте крышку стула-туалета перед смыванием, чтобы избежать разбрызгивания или всплесков.

Стирка:

- Стирайте вещи в соответствии с инструкциями производителя с этикеток. Если возможно, стирайте и сушите вещи на настройках максимальной допустимой температуры, соответствующих материалу.
- Не вытряхивайте вещи.
- Если в стирке есть запачканные вещи, носите одноразовые перчатки и держите эти грязные вещи подальше от своего тела во время стирки. Вымойте руки сразу после снятия перчаток.
- Грязные вещи больного человека можно стирать вместе с вещами других людей.

Кормление:

- Мойте руки перед приготовлением пищи и носите соответствующие средства защиты во время кормления, включая перчатки и маску, если пациент болен. Носите перчатки во время мытья посуды и мойте руки после снятия перчаток.

Уборка в доме:

- Очищайте и дезинфицируйте часто используемые поверхности. Сюда входят столы, дверные ручки, выключатели, кухонные поверхности, мебельные ручки, письменные столы, телефоны, клавиатуры, унитазы, краны и раковины.
- Для дезинфекции эффективны разбавленные бытовые растворы отбеливателя, спиртовые растворы с содержанием спирта не менее 70%, и большинство утвержденных EPA обычных бытовых дезинфицирующих средств. Более подробная информация содержится в руководстве Общественного здравоохранения под названием [«Предотвращение распространения респираторных инфекций в доме»](#).

COVID-19

5. Что мне делать, если я думаю, что у меня есть симптомы COVID-19?

Если вы считаете, что у вас есть симптомы COVID-19, вы должны немедленно обратиться к вашему врачу за консультацией.

- Оставайтесь дома, если вы больны. Постарайтесь найти кого-то другого, кто позаботится о пациенте.
- Не ходите на работу, учебу и не посещайте общественные места.
- Сдайте анализ на COVID-19.
- Если вы получили положительный результат анализа на COVID-19, оставайтесь в изоляции дома до тех пор, пока не пройдет как минимум 10 дней с момента первого появления у вас симптомов, И как минимум 1 день после нормализации вашей температуры без применения жаропонижающих лекарств, А ТАКЖЕ улучшения ваших симптомов. Посетите веб-страницу ph.lacounty.gov/covidisolation для получения дополнительной информации. Если вы получите отрицательный результат анализа на COVID-19, или ваш врач сообщит вам, что у вас нет COVID-19, оставайтесь дома до тех пор, пока у вас не нормализуется температура в течение как минимум 24 часов без приема жаропонижающих препаратов, а также пока не улучшатся ваши симптомы.
- Если вы проживаете с пациентом, и за ним больше никто не ухаживает, ограничьте время, которое вы проводите в комнате пациента, и по возможности пользуйтесь отдельной ванной комнатой.
- Носите маску во время выполнения действий по уходу, а также надевайте маску на пациента, если это безопасно.
- Не делитесь с другими людьми личными предметами домашнего обихода, такими как тарелки, стаканы, чашки, столовые приборы, полотенца или постельное белье. Такие предметы необходимо тщательно вымыть в воде с мылом сразу же после использования.
- Регулярно очищайте и дезинфицируйте поверхности, к которым часто прикасаются, такие как кухонные столы, столешницы, дверные ручки, краны для воды, унитазы, телефоны, клавиатуры, планшеты и тумбочки.

Если вы получили положительный результат анализа на COVID-19, сообщите всем своим близким контактам, что они должны находиться на карантине в течение 10 дней после их последнего контакта с вами. Ознакомьтесь с рекомендациями Общественного здравоохранения по домашнему карантину для близких контактов (ph.lacounty.gov/covidquarantine) для получения дополнительной информации.

6. Что, если я мог быть в контакте с кем-то, кто заражен COVID-19, но у меня нет симптомов?

- Если вы являетесь близким контактом, вы должны поместить себя на карантин на 10 дней с момента последнего контакта с зараженным. Вы можете завершить карантин по окончании 10 дня, если у вас не появилось никаких симптомов и вы продолжите наблюдать за своим здоровьем и соблюдать дополнительные меры предосторожности для защиты от COVID-19, начиная с 11 дня и заканчивая 14 днем. Это является изменением предшествующих правил, требовавших соблюдения карантина в течение 14 дней. Стандартными мерами предосторожности являются постоянное ношение покрытий для лица при нахождении среди людей, сохранение расстояния в 6 футов (2 метра) от других людей, и частое мытье рук. Вам рекомендуется сдать анализ, чтобы проверить, заражены ли вы. Если вы получите отрицательный результат анализа, вы все равно должны соблюдать карантин в течение 10 дней. Ознакомьтесь с руководством Общественного здравоохранения по [домашнему карантину](#), чтобы получить дополнительную информацию о том, кто считается близким контактом и что должны делать близкие контакты. Кроме того, как уже было указано выше, вы также должны соблюдать карантин, если приехали в Округ Лос-Анджелес после нахождения за пределами Южной Калифорнии, независимо от того, приезжий вы или местный житель, вернувшийся домой.
- Если вы не являетесь близким контактом кого-то, у кого подтверждено заражение COVID-19, нет необходимости делать что-то, помимо ежедневного соблюдения [общепринятых мер профилактики](#) и физического (социального) дистанцирования, а также наблюдения за собой на предмет появления симптомов, таких как высокая температура или кашель.
- Если вы контактировали с кем-то, кто находился в контакте с человеком, зараженным COVID-19, но не имеющим симптомов (т. е., вы были контактом контактировавшего), вы не считаетесь подвергшимся риску заражения COVID-19. Вам не нужно делать что-то, кроме ежедневного соблюдения [общепринятых мер профилактики](#) и физического (социального) дистанцирования.

COVID-19

7. Что делать, если я испытываю стресс из-за COVID-19?

Когда вы слышите, читаете или смотрите новости о вспышке инфекционного заболевания, испытывать беспокойство и стресс – это нормально. Заботиться о собственном физическом и психическом здоровье крайне важно. [Веб-страница, посвященная COVID-19](#), Департамента психического здоровья округа Лос-Анджелес (LACDMH) и веб-страница 211LA (211la.org/resources/subcategory/mental-health) предоставляют информацию о местных ресурсах для помощи при проблемах с психическим здоровьем и благополучием. Жителям Округа Лос-Анджелес предоставляется бесплатный доступ к [Headspace Plus](#). Этот сервис представляет собой сборник ресурсов по осознанности и медитации на английском и испанском языках. В нем также есть двигательные упражнения и упражнения для сна, которые помогают справиться со стрессом, страхом и тревогой, связанными с COVID-19. Рекомендации и ресурсы также доступны на веб-странице CDC «[Борьба со стрессом](#)». Если вы хотите поговорить с кем-то о своем психическом здоровье, свяжитесь со своим врачом или позвоните на круглосуточную горячую линию Доступ-центра Департамента психического здоровья округа Лос-Анджелес по номеру 1-800-854-7771. Вы также можете отправить сообщение с текстом «LA» на номер 74174.

8. Знайте, где можно получить достоверную информацию

Остерегайтесь мошенников, ложных новостей и фальсификаций по поводу COVID-19. Посетите веб-страницу Общественного здравоохранения, посвященную мошенничеству в связи с COVID-19 (ph.lacounty.gov/hccp/covidscams) для получения информации и советов о том, как [избежать мошенничества в сфере медицинских услуг в связи с COVID-19](#). Точная информация, включая сообщения о новых случаях в Округе Лос-Анджелес, всегда будет распространяться Департаментом общественного здравоохранения Округа Лос-Анджелес. На нашем веб-сайте есть дополнительная информация о COVID-19.

- Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - Социальные сети: @lapublichealth
- Звоните по номеру 2-1-1