

COVID-19

Рекомендации для людей с ограниченными возможностями и хроническими заболеваниями и людей, осуществляющих уход за ними

Последние обновления:

2/5/21: Обновлено в соответствии с новыми правилами, требующими соблюдения карантина в течение 10 дней и проверки состояния своего здоровья на предмет появления симптомов с 11 по 14 день после прибытия в округ Лос-Анджелес из необязательной поездки за пределы штата.

Данные рекомендации предназначены для людей с ограниченными возможностями или серьёзными хроническими заболеваниями, для совместно проживающих с ними людей и людей, осуществляющих уход за ними. В них представлена информация, которая поможет вам избежать заражения и поможет всем нам замедлить распространение инфекции COVID-19 в округе Лос-Анджелес.

Люди, заражённые COVID-19, могут иметь различные симптомы. Есть люди, у которых нет симптомов, люди, у которых есть симптомы простуды или гриппа, и тяжелобольные люди, которые должны быть госпитализированы. В самом крайнем случае, заражение COVID-19 может привести к летальному исходу. Степень проявления симптомов индивидуальна для каждого человека, но люди с хроническими заболеваниями, включая сердечные заболевания, заболевания почек и лёгких, диабет и ослабленную иммунную систему, подвергаются более высокому риску развития серьёзного заболевания при заражении. Люди с инвалидностью, оказывающей негативное влияние на функцию лёгких, могут быть подвержены даже большему риску.

ЗАЩИТА ОТДЕЛЬНОГО ЛИЦА И ЛИЦА, УХАЖИВАЮЩЕГО ЗА НИМ, В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Ниже приведены меры, которые вы можете предпринять, чтобы предотвратить заражение или, при появлении признаков заболевания, обеспечить себе помощь дома. Если вы являетесь лицом, осуществляющим уход, вы можете выполнять эти действия вместе со своим клиентом или членом его домохозяйства.

- В первую очередь, оставайтесь дома как можно дольше! Лучший способ избежать заражения COVID-19 – уменьшить контакт с людьми, которые могут быть переносчиками вируса, и избегать мест скопления большого количества людей, которые могут быть заражены. Если вы должны выйти из дома, обязательно соблюдайте дистанцию в шесть футов (два метра) от других людей. Избегайте любого человека, у которого есть признаки заболевания, так как вирус передается через респираторные капли. Помните, что многие люди могут быть заражены и при этом не иметь симптомов. Поэтому обязательно держитесь на расстоянии шесть футов (два метра) от других людей.
 - Носите с собой дезинфицирующее средство для рук и регулярно используйте его, находясь вне дома. Заразиться COVID-19 можно через прикосновение к поверхности или предмету, на которых есть вирус, и последующее прикосновение ко рту, носу или глазам. Это не считается основным способом передачи вируса, но, тем не менее, представляет собой риск. Если вы касаетесь каких-либо поверхностей, находясь вне дома, постарайтесь найти место, где можно помыть руки с мылом и водой в течение двадцати секунд. Если это невозможно, используйте дезинфицирующее средство для рук. Старайтесь не касаться лица, находясь вне дома. На самом деле, где бы вы не находились, лучше касаться лица только после мытья рук.
1. Во-вторых, убедитесь, что у вас есть всё необходимое для поддержания своего здоровья. Это те вещи, которые нужны вам постоянно, но сейчас особенно важно убедиться в их наличии.
 - Убедитесь в наличии плана действий в случае чрезвычайной ситуации. Вы можете найти очень простое руководство, разработанное Управлением социального обеспечения штата Калифорния для людей с хроническими заболеваниями или ограниченными возможностями, на странице [DDS.CA.Gov/FeelingSafeBeingSafe](https://www.dds.ca.gov/feeling-safe-being-safe). Этот план поможет вам получить необходимую помощь, если

COVID-19

Рекомендации для людей с ограниченными возможностями и хроническими заболеваниями и людей, осуществляющих уход за ними

человек, который регулярно осуществляет уход за вами, заболеет или будет вынужден оставаться дома, чтобы позаботиться о членах своей семьи. Он также поможет, если вы заболеете COVID-19 или столкнетесь с любой другой чрезвычайной ситуацией. Обязательно обновляйте его, добавляя текущую информацию:

- О том, как связаться со своими врачами, включая специалистов и терапевтов, а также любые круглосуточные ссылки, предоставленные вашим лечащим врачом, или план медицинского обслуживания, если вам понадобится помощь в чрезвычайной ситуации;
 - Контактную информацию аптеки, которой вы пользуетесь;
 - Контактную информацию друзей и родственников, которые должны быть уведомлены, если с вами что-то случится;
 - О других услугах, от которых вы зависите, таких как программы продовольственного обеспечения, координаторы по уходу или телемедицинские услуги.
- Договоритесь о получении необходимой вам медицинской помощи от важнейших медицинских служб, таких как центры диализа, внутривенного вливания, переливания крови или химиотерапии. Если вам нужно выходить из дома для получения этих услуг, убедитесь в наличии плана передвижения, который позволит вам добраться туда без дополнительного риска заражения. Если вы пользуетесь общественным транспортом, избегайте поездок в часы пик. Вы можете получить текущую информацию о работе автобусов и поездов Лос-Анджелеса во время вспышки COVID-19 на странице <https://www.metro.net/>. Хорошим ресурсом для помощи с передвижением является программа округа для людей с ограниченной подвижностью (https://accessla.org/riding_access/overview.html#).
 - Поддерживайте медицинское оборудование с длительным сроком службы в хорошем состоянии. Убедитесь, что всё оборудование находится в рабочем состоянии и используется в соответствии с инструкциями, указанными в руководстве по использованию. Знайте, куда позвонить в случае возникновения проблем с оборудованием. Кроме того, убедитесь в наличии достаточного количества надлежащих медицинских принадлежностей кратковременного пользования.
2. В максимально возможной степени сведите к минимуму близкий контакт с людьми, не осуществляющими уход за вами. По возможности, даже люди, проживающие с вами, должны находиться от вас на минимальном расстоянии 6 футов (2 метров). Старайтесь избегать пользования общими предметами, такими как сотовые телефоны, пульты управления телевизорами, столовые приборы или другие кухонные или бытовые предметы. Также избегайте прикосновений к выключателям, дверным ручкам, дверцам электроприборов и другим бытовым поверхностям, которых касались другие люди. Мойте руки или используйте дезинфицирующее средство для рук после каждого контакта с поверхностью общего пользования.
3. Если у вас есть один или несколько человек, которые помогают вам по дому или ухаживают за вами, они должны быть очень осторожны, чтобы не принести вирус в дом. Это означает, что они должны следить за своим здоровьем. При появлении у них симптомов болезни и при наличии у вас другого попечителя, они должны оставаться дома.
- Даже при отсутствии признаков болезни, люди, ухаживающие за вами, должны надевать одноразовые перчатки и маску для лица при каждом близком контакте с вами. Вы должны быть осторожны и протирать все поверхности, которых вы оба касаетесь. Используйте бытовые чистящие средства и дезинфицирующие средства, утверждённые Агентством по охране окружающей среды (EPA), и следуйте инструкциям на упаковке. На упаковках содержатся инструкции по безопасному использованию чистящего средства, такие как ношение перчаток и обеспечение хорошей вентиляции воздуха во время использования. Департаментом общественного здравоохранения (DPH) опубликованы рекомендации по уборке, с которыми можно ознакомиться по адресу <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/#homecleaning>.
4. Если возможно, организуйте доставку продуктов питания к вам домой. Некоторые сети продуктовых магазинов имеют службы доставки. Многие рестораны также предлагают доставку еды. Если вы старше 60 лет или у вас ограниченная подвижность, вы можете получать доставку еды от организации «Еда на колёсах» (см. [Еда на колёсах](#)) или от Агентства помощи пожилым людям округа Лос-Анджелес (см. [Услуги для пожилых лиц в округе Лос-Анджелес](#)).

COVID-19

Рекомендации для людей с ограниченными возможностями и хроническими заболеваниями и людей, осуществляющих уход за ними

Убедитесь, что доставляемую вам еду оставляют у вашей двери во избежание прямого личного контакта. Обязательно используйте оплату онлайн при наличии такой возможности.

Если вам нужна помощь с переносом доставленных товаров, попросите человека, доставившего их вам, занести их в дом. Проследите за тем, чтобы он дал вам время отойти на достаточное расстояние, прежде чем он занесёт предметы в дом, и во время его нахождения в вашем доме держитесь от него на расстоянии 6 футов (2 метра). Сведите время его пребывания в вашем доме к минимуму и после его ухода обязательно очистите любые поверхности, к которым он мог прикасаться.

ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛИСЬ СИМПТОМЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ ВЫЗВАНЫ COVID-19

5. Симптомы COVID-19 могут включать: высокую температуру, кашель, одышку или затрудненное дыхание, озноб, усталость, боли в мышцах или теле, головную боль, боль в горле, тошноту или рвоту, понос, заложенность носа или насморк или недавнюю потерю вкуса или обоняния. Этот список симптомов не является полным. Если у вас есть другие симптомы, которые вызывают беспокойство, не стоит предполагать, что они не могут быть вызваны COVID-19.
6. Если у вас появились симптомы, которые могут быть вызваны COVID-19, оставайтесь дома и проконсультируйтесь со своим врачом о необходимости в сдаче анализа и изоляции. При наличии лёгких симптомов вы сможете выздороветь дома. Не посещайте кабинет врача без предварительного звонка. Для получения дополнительной информации посетите ph.lacounty.gov/covidcare.
7. Если вы заражены COVID-19, инструкции по вашему стандартному домашнему уходу могут быть изменены в соответствии с вашими потребностями. Основные инструкции включают в себя:
 - Отдыхайте, пейте жидкости, используйте безрецептурные лекарственные средства для борьбы с симптомами. Обязательно следуйте инструкциям на этикетке. Поговорите со своим врачом о любых других действиях, которые важно выполнять для борьбы с симптомами COVID-19 при наличии хронических заболеваний.
 - Люди, зараженные COVID-19, должны самоизолироваться (оставаться вдали от других людей) дома в течение не менее 10 дней с момента появления симптомов и в течение 1 дня (24 часов) после нормализации температуры (без использования жаропонижающих лекарств) и улучшения симптомов. Для получения дополнительной информации посетите ph.lacounty.gov/covidisolation. Если вам необходима помощь лица, ухаживающего за вами, то ваша самоизоляция может быть невозможна. В этом случае вы и человек, ухаживающий за вами, должны особенно тщательно выполнять рекомендации, описанные в этом документе.
8. Если ваши симптомы ухудшаются, пока вы находитесь дома, например, если одышка стала сильнее или вы чувствуете сдавленность в груди или спутанность сознания, немедленно свяжитесь со своим врачом. Возможно, вам нужно будет получить медицинскую помощь в больнице. При необходимости получения лечения в больнице, ваш врач, член семьи или человек, ухаживающий за вами, могут позвонить 9-1-1 для вызова скорой помощи.

Если вам тяжело дышать, вы чувствуете боль или давление в груди, у вас посинели губы или лицо или вы начали испытывать спутанность сознания или трудности с пробуждением, немедленно позвоните 9-1-1 или отправляйтесь в отделение неотложной медицинской помощи.

ЛИЦА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ И ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ И ЛИЦА, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИЕ УХОД ЗА НИМИ, В УЧРЕЖДЕНИЯХ С ОБСЛУЖИВАНИЕМ

Описанные выше рекомендации применимы и к учреждениям с обслуживанием. Уход должен быть организован так, чтобы свести риск вашего заболевания к минимуму посредством использования социального дистанцирования и инфекционного контроля. На веб-сайте Департамента общественного здравоохранения

COVID-19

Рекомендации для людей с ограниченными возможностями и хроническими заболеваниями и людей, осуществляющих уход за ними

(DPH) имеются подробные инструкции для людей, которые работают со всеми видами программ совместного проживания (см. веб-страницу для [учреждений общественного ухода](#) и веб-страницу для [медицинских учреждений, обеспечивающих уход за пожилыми людьми и инвалидами](#)). Эти веб-страницы предназначены для учреждений, но вы должны знать об этих рекомендациях, чтобы убедиться, что они соблюдаются.

ЗНАЙТЕ, ГДЕ ПОЛУЧИТЬ ДОСТОВЕРНУЮ ИНФОРМАЦИЮ

Очень важно знать, где можно получить достоверную информацию о предотвращении заражения COVID-19 и уходе за собой в случае заболевания. Посетите веб-сайт по коронавирусу Департамента общественного здравоохранения ph.lacounty.gov/Coronavirus для получения дополнительных рекомендаций и справочных материалов по COVID-19.

БОРЬБА СО СТРЕССОМ

Когда вы слышите, читаете или смотрите новости о COVID-19, испытывать чувство беспокойства и подавленности абсолютно нормально. Всем нам также тяжело жить с соблюдением необходимых ограничений, направленных на обеспечение нашей безопасности. Заботиться о своем психическом здоровье так же важно, как и о физическом. [Веб-страница, посвященная COVID-19](#), Департамента психического здоровья округа Лос-Анджелес и веб-страница 211 (211la.org/resources/subcategory/mental-health) содержат информацию о местных ресурсах для помощи при проблемах с психическим здоровьем и благополучием. Рекомендации и ресурсы также доступны на веб-странице CDC «[Борьба со стрессом](#)».

Жители округа Лос-Анджелес имеют бесплатный доступ к [Headspace Plus](#). Это подборка ресурсов по осознанности и медитации, которые доступны на английском и испанском языках. Там также содержатся физические упражнения и упражнения для сна, которые помогут справиться со стрессом, страхом и беспокойством, связанными с COVID-19.

Если вы хотите поговорить с кем-то о своем психическом здоровье, свяжитесь со своим врачом или позвоните на круглосуточную службу телефонной помощи доступ-центра Департамента психического здоровья округа Лос-Анджелес по номеру 1-800-854-7771.

Если у вас есть вопросы и вы хотите с кем-то поговорить, позвоните на круглосуточную информационную линию округа Лос-Анджелес по номеру 2-1-1. Вы также можете отправить сообщение с текстом «LA» на номер 74174.