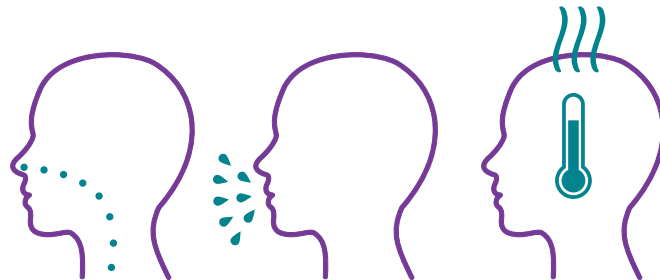


Что делать, если у вас COVID-19

Узнайте, как заботиться о себе и защищать других

Каковы симптомы COVID-19?

- В число распространенных симптомов входят жар или озноб, кашель, одышка или затрудненное дыхание, утомляемость, боли в мышцах или во всем теле, головные боли, потеря чувства вкуса или обоняния, боли в горле, заложенный нос или насморк, тошнота или рвота, а также диарея.
- У некоторых людей заболевание может проходить бессимптомно.



Кто подвержен повышенному риску заболевания COVID-19 в тяжелой форме?

- Наибольшей опасности подвержены люди в возрасте 65 лет и старше.
- Люди с определенными хроническими заболеваниями.
- Люди не прошедшие вакцинацию от COVID-19.
- Представители черного и латиноамериканского населения и коренных народов в связи с системным медицинским и социальным неравенством.

Что делать, если у меня есть симптомы COVID-19 или положительный результат тестирования?

- **Оставайтесь дома.** Выходите из дома только для получения необходимой медицинской помощи (включая тестирование на COVID-19) и для совершения необходимых покупок (например, продуктов) в тех случаях, когда вам некого попросить об этом. Не ходите на работу или учебу.



- **Поговорите со своим поставщиком медицинских услуг и спросите о возможностях лечения.** По возможности используйте телефонную или видеосвязь. Лечение снижает риск тяжелого заболевания COVID-19 и госпитализации. Лечение наиболее эффективно, если его начать вскоре после заболевания. Для получения дополнительной информации посетите сайт [nyc.gov/health/covidtreatments](https://www.nyc.gov/health/covidtreatments).



- **Пройдите тестирование.** Чтобы найти центр тестирования, посетите сайт [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) или позвоните по номеру **311**. Во многих пунктах тестирование проводится бесплатно.



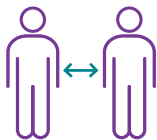
- **Проинформируйте тех, с кем вы находились в тесном контакте.** Сообщите о своем заболевании людям, с кем вы находились в тесном контакте (на расстоянии менее 6 футов в течение как минимум 15 минут за 24-часовой период), чтобы они могли пройти тестирование. Это включает всех находившихся с вами в тесном контакте за два дня до появления у вас симптомов (или даты тестирования, если у вас нет симптомов).

- **Обращайтесь за помощью в случае критического состояния.** В случае появления затрудненного дыхания, болей или сдавливания в груди, синего или серого цвета губ или лица или любого другого критического состояния немедленно обратитесь в больницу или позвоните по номеру **911**.



Как защитить тех, с кем я живу?

- Создавайте физическую дистанцию:
 - По возможности оставайтесь в отдельной комнате и пользуйтесь отдельным туалетом.
 - Держитесь подальше от других людей, особенно от тех, кто наиболее подвержен риску тяжелого заболевания COVID-19.



- Прикрывайтесь:
 - Надевайте плотно прилегающую лицевую маску, когда находитесь рядом с другими людьми. Требуйте, чтобы они носили маски, когда находятся рядом с вами.
 - Кашляя или чихая, прикрывайтесь платком или рукой.



- Поддерживайте чистоту:
 - Часто мойте руки водой с мылом.
 - Очищайте поверхности, к которым вы часто прикасаетесь.
 - Избегайте совместного использования полотенец, еды или столовых приборов.



- Проветривайте помещения:
 - Открывайте окна и двери.
 - Используйте портативные воздухоочистители.
 - Включайте вытяжки в ванных комнатах и над кухонной плитой, вытягивающие воздух вверх.



Когда я могу выходить из дому после болезни?

- Если у вас положительный результат тестирования и имеются симптомы, оставайтесь дома (в изоляции) в течение по меньшей мере пяти полных суток после возникновения симптомов. Вы можете выходить из дому, если в чило ваших симптомов не входили одышка или затрудненное дыхание, ваше общее состояние улучшилось и у вас не было жара без приема жаропонижающих средств по меньшей мере в течение 24 часов.
- Если у вас положительный результат тестирования и нет симптомов, оставайтесь дома в течение по меньшей мере пяти полных суток со дня тестирования.
- Если у вас отрицательный результат тестирования и есть симптомы, вы можете выходить из дому, если у вас не было жара без приема жаропонижающих средств по меньшей мере в течение 24 часов. Если вы используете домашнее тестирование на COVID-19, сделайте не менее двух тестов с промежутком в 48 часов.



Носите плотно прилегающую маску, когда находитесь рядом с другими, и выполняйте основные рекомендации по профилактике в течение 10 дней с момента возникновения симптомов или положительного результата тестирования. Для получения дополнительной информации посетите [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/isolation.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/isolation.html).



Вам нужна помощь?

Если вам нужен поставщик медицинских услуг, позвоните по номеру 212-268-4319. NYC обеспечивает медицинскую помощь независимо от иммиграционного статуса или способности оплатить услуги.

Заботьтесь об актуализации своих вакцин. Вакцинация — лучший способ защитить себя от тяжелого заболевания COVID-19, госпитализации и смерти. Даже если у вас уже был COVID-19, пройдите вакцинацию и ревакцинацию, чтобы помочь предотвратить повторное заражение. Дополнительную информацию о вакцинации от COVID-19 можно найти по адресу nyc.gov/covidvaccine.