

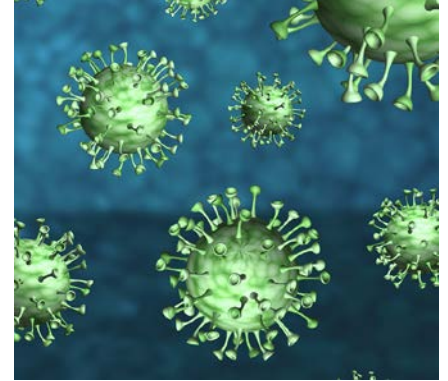


# COVID-19: Как защититься самому и защитить окружающих

## Полезные советы

### Как распространяется вирус COVID-19?

Врачи считают, что он распространяется в основном тогда, когда люди вступают в близкий контакт друг с другом. Вирус перемещается по воздуху, когда заражённый человек кашляет, чихает или даже просто разговаривает. У некоторых людей, заражённых вирусом COVID-19, вообще не проявляются никакие симптомы. Эти люди, сами того не подозревая, могут быть переносчиками вируса.



*Соблюдайте приведённые в данной памятке полезные советы, чтобы помочь предотвратить распространение COVID-19.*

### Существует ли вакцина против COVID-19?

11 декабря 2020 года Федеральное управление США по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (FDA) в целях предотвращения распространения COVID-19 официально одобрило Разрешение на экстренное применение (EUA) первой вакцины в связи с чрезвычайным положением. Пожалуйста, поговорите со своим лечащим врачом о том, когда вы сможете сделать эту прививку.

### Что можно предпринять, чтобы защититься самому и защитить окружающих?

Наилучший способ сохранить здоровье и безопасность – это избегать ситуаций, в которых вы можете подвергнуться воздействию этого вируса. Ниже приводятся полезные советы о том, как защититься самому и защитить других.

#### Носите маску

В многолюдных местах носите защитную тканевую повязку для лица. Она обязательно должна полностью закрывать ваш рот и нос.

#### Соблюдайте правила дистанцирования

Так называемое «социальное дистанцирование» может способствовать предотвращению распространения коронавирусной инфекции COVID-19. В случае вашего заражения этим вирусом это может помочь прекратить распространение болезни. Если вы здоровы это может защитить вас от заболевания.



Чаще мойте руки водой с мылом в течение как минимум 20-ми секунд.

- Насколько это возможно, соблюдайте физическую дистанцию в 6 футов от других людей. Это приблизительно расстояние двух вытянутых рук.
- На данный момент избегайте объятий и рукопожатий.
- По мере возможности избегайте многолюдных мест. Если вам придётся стоять в очереди с другими людьми, старайтесь держаться от них на расстоянии 6-ти футов.

### Гигиена

- Мойте руки водой с мылом в течение примерно 20-ти секунд и как можно чаще.
- По мере возможности носите с собой дезинфицирующее средство для рук (санитайзер), содержащее как минимум 60% спирта.
- Прикрывайте рот и нос при кашле и чихании. Если у вас нет с собой бумажного носового платка, кашляйте или чихайте в локтевой сгиб своей руки.
- Старайтесь не дотрагиваться до поверхностей таких предметов и объектов, как лестничные перила, стойки в туалетных комнатах, кнопки лифта, цифровые экраны, предназначенные для общего пользования и скамейки. Если вы прикоснётесь к какой-либо из этих поверхностей, мойте руки в течение 20-ти секунд водой с мылом или обработайте их дезинфицирующим.
- Пользуясь общественным транспортом:
  - По мере возможности сохраняйте дистанцию в 6 футов от окружающих.
  - Покидая станцию или автобусную остановку, воспользуйтесь дезинфицирующим средством для рук.
  - Как можно скорее промойте руки водой с мылом в течение как минимум 20-ти секунд

### Что следует предпринять

- Если у вас появятся симптомы коронавирусной инфекции COVID-19 – такие, как кашель, лихорадка/жар или затруднённое дыхание, немедленно свяжитесь со своим лечащим медицинским специалистом.
- Если у вас нет лечащего врача, обратитесь в Специальный колл-центр Округа Кинг по вопросам коронавируса (COVID-19). Звоните в Колл-центр с 8-ми часов утра до 7-ми часов вечера по номеру: 206.477.3977.
- Если либо вам, либо какому-либо лицу, которому вы предоставляете уход, требуется срочная медицинская помощь, звоните по номеру службы 911.
- Если вам требуются услуги или поддержка в связи с проблемами психического здоровья, звоните в круглосуточную Кризисную линию округа Кинг по номеру: 1.866.427.4747.

*Рекомендации, использованные в данной памятке, представляют собой в упрощённом виде руководящие указания Отдела общественного здравоохранения города Сиэтла - Округа Кинг и Центров по контролю и профилактике заболеваний США (CDC). Это ни в коей мере не подразумевает одобрения или подтверждения услуг или предпринимательской деятельности, осуществляемой Медцентром UWMC, ни такими организациями, как CDC, ATSDR, HHS, ни правительством США.*

#### У вас есть вопросы?

Ваши вопросы очень важны. Если у вас возникли вопросы или беспокойство, звоните своему лечащему врачу или медицинскому специалисту.

**Специальный колл-центр Округа Кинг по вопросам коронавируса:** звоните по номеру: 206.477.3977 (с 8 утра до 7 вечера)

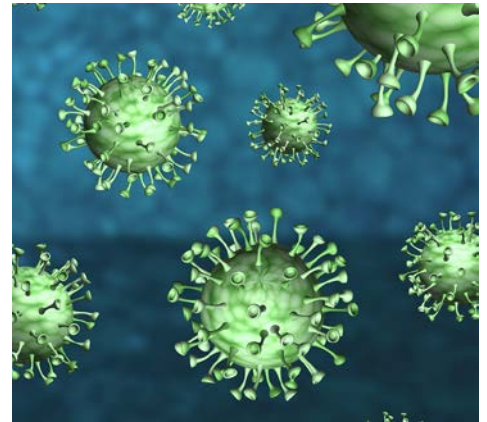
# COVID-19: Protecting Yourself and Others

## *Helpful tips*

### **How does the COVID-19 virus spread?**

Doctors believe that it spreads mainly when people are in close contact with each other. The virus moves through the air when an infected person coughs, sneezes, or even just talks.

Some people who have COVID-19 do not have any symptoms. These people can spread the virus without knowing it.



*Follow the tips in this handout to help keep COVID-19 from spreading.*

### **Is there a vaccine for COVID-19?**

On December 11, 2020, the U.S. Food and Drug Administration issued the first emergency use authorization (EUA) for a vaccine to prevent COVID-19. Please talk with your doctor about when you can get the vaccine.

### **What can I do to protect myself and others?**

The best way to stay safe is to avoid being exposed to the virus. Here are tips on how to protect yourself and others.

#### **Wear a Mask**

Wear a cloth face covering when you are around other people. Make sure it fully covers your mouth and nose.

#### **Keep Your Distance**

“Social distancing” can help keep COVID-19 from spreading. If you have the virus, it can help stop the spread of disease. If you are healthy, it can help keep you from getting sick.

- Stay about 6 feet away from other people as much as you can. This is about the length of 2 arms.



*Wash your hands often with soap and water, for at least 20 seconds.*

- Avoid hugging and handshakes for now.
- Avoid big crowds when you can. If you need to stand in line with other people, try to stay 6 feet away from them.

## Hygiene

- Wash your hands with soap and water for at least 20 seconds as often as you can.
- Carry a hand sanitizer with you, if you can. It should contain at least 60% alcohol.
- Cover your mouth and nose when you cough or sneeze. If you do not have a tissue, cough or sneeze into the inside of your elbow.
- Try not to touch surfaces such as handrails, restroom counters, elevator buttons, shared digital screens, and benches. If you touch these surfaces, wash your hands for 20 seconds with soap and water or use a sanitizer.
- When using public transit:
  - Stay 6 feet away from others, if you can.
  - After you leave the station or stop, use your hand sanitizer.
  - As soon as you can, wash your hands with soap and water for at least 20 seconds.

## What to Do

- If you have symptoms of COVID-19 such as cough, fever, or trouble breathing, contact your healthcare provider right away.
- If you do not have a provider, call the King County Novel Coronavirus (COVID-19) Call Center between 8 a.m. and 7 p.m. at 206.477.3977.
- If you or someone you are caring for is having a medical emergency, call 911.
- For mental health services and support, call the King County 24-Hour Crisis Line at 1.866.427.4747.

*The guidelines in this handout are adapted from Public Health Seattle- King County and CDC guidelines. This does not imply endorsement of UWMC services or enterprise by CDC, ATSDR, HHS or the U.S. government. This material is available on the agency website for no charge.*

### Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

**King County Novel Coronavirus Call Center:** Call 206.477.3977 (8 a.m. to 7 p.m.)