

## Часто задаваемые вопросы - COVID-19

### 1. НА КАКОМ ЭТАПЕ ПЛАНА БЕЗОПАСНОГО СТАРТА МЫ НАХОДИМСЯ?

Округ Снохомиш в настоящее время находится на 2-ом этапе  
Общегосударственного [плана безопасного старта](#).

### 2. ЧТО ТАКОЕ КОРОНАВИРУС?

Коронавирус описывает большое количество вирусов, которые обычно вызывают легкое респираторное заболевание. Есть коронавирусы, вызывающие более тяжелые заболевания, такие как тяжелый острый респираторный синдром (SARS) и ближневосточный респираторный синдром (MERS). Новый коронавирус 2019 — это новый коронавирус, впервые выявленный в конце 2019 года, и он может вызывать тяжелые заболевания. Другие термины, которые вы можете использовать для названия этого вируса, включают: COVID-19, SARS-CoV-2 или 2019-nCoV.

### 3. КАКОВЫ СИМПТОМЫ КОРОНАВИРУСА?

Это респираторное заболевание. Симптомы включают кашель, лихорадку, боль в горле, затрудненное дыхание, озноб, усталость, боли в мышцах или теле, головную боль, новую потерю вкуса или запаха, тошноту или рвоту, диарею и заложенность носа или насморк. Со временем были выявлены новые симптомы, и [Центр по контролю заболеваний имеет полный их список](#).

Степень выраженности этих симптомов различна. От этой болезни погибло много людей. Однако, в большинстве случаев, тяжелые случаи не наблюдаются.

Можно заболеть вирусом и иметь легкие симптомы или не иметь симптомов вообще.

### 4. ОТКУДА ПОЯВИЛСЯ ЭТОТ ВИРУС И КАК ОН РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ?

Как и MERS и SARS, COVID-19 очень похож на коронавирусы, обнаруженные у летучих мышей, но не у людей. Ученые считают, что в генах вируса произошло изменение, которое позволило ему распространиться среди людей, возможно, через промежуточного носителя на рынке животных в Ухане, Китай.

Вирус может передаваться от человека к человеку воздушно-капельным путем из носа или рта, особенно при кашле или чихании. Человеческие коронавирусы чаще всего передаются от инфицированного человека к другим через: воздух при кашле и чихании, при тесном личном контакте, например, рукопожатии или прикосновении к поверхности с вирусом на ней, а затем прикосновении ко рту, носу или глазам до того, как руки будут помыты.

### 5. КАКОВЫ РИСКИ ПОЛУЧЕНИЯ ВИРУСА?

Потенциальная угроза общественному здоровью, исходящая от COVID-19, высока как во всем мире, так и в Соединенных Штатах. Однако индивидуальный риск зависит от воздействия. Люди, которые находятся в тесном контакте с кем-то с подтвержденным случаем нового коронавируса 2019 года, подвергаются более высокому риску.

## 6. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ Я БЫЛ В ТЕСНОМ КОНТАКТЕ С КЕМ-ТО, У КОГО БЫЛ COVID?

Если сотрудники общественного здравоохранения (по телефону) или напрямую уведомили вас о том, что вы близко контактировали с человеком с подтвержденным случаем заболевания, вам следует оставаться дома и придерживаться карантина в течение 14 дней для отслеживания симптомов. Поговорите со своим врачом или запишитесь на прием на сайте [www.snohd.org/testing](http://www.snohd.org/testing). Если у вас появятся симптомы или они ухудшатся, немедленно свяжитесь со своим врачом по телефону или через Интернет.

Если у кого-то оказывается положительный результат теста на COVID-19, он может ожидать телефонного звонка из органов здравоохранения. Ему/ей будут заданы такие вопросы, как дата рождения, адрес, пол при рождении, раса и этническая принадлежность. Их могут спросить о том, где они работают, и их должностных обязанностях, истории поездок, а также о характере и сроках заболевания. У них не будут запрашивать такую информацию, как номер социального страхования, финансовую информацию или иммиграционный статус.

Исследователи также спрашивают, с кем больной имел тесный контакт. Цель состоит в том, чтобы идентифицировать людей, подвергшихся воздействию. Персонал общественного здравоохранения или волонтеры звонят близким контактным лицам, чтобы уведомить их о возможном воздействии и дать рекомендации о том, как долго находиться на карантине, за какими симптомами следует следить и что делать, если они заболеют. Работники общественного здравоохранения проходят обучение и по закону обязаны не раскрывать личность человека, который мог подвергнуть воздействию контактное лицо, и защищать личную информацию о здоровье людей, которым они звонят.

Некоторые люди подвержены более высокому риску тяжелого заболевания, вызванного вирусом, в том числе люди в возрасте 60 лет и старше, а также те, у кого есть сопутствующие заболевания или ослабленная иммунная система.

Сотрудник может уведомить рабочие места о подтвержденном случае или близком контакте. [Таблица с общими инструкциями по изоляции и карантину](#) доступна в Интернете. Работодатель должен работать с этим сотрудником, чтобы обеспечить необходимую поддержку, например, пособие по болезни или варианты удаленной работы. Дополнительное уведомление может быть отправлено другим сотрудникам на рабочем месте по усмотрению работодателя с соблюдением медицинской конфиденциальности пострадавшего сотрудника.

## 7. СКОЛЬКО СЛУЧАЕВ COVID-19 ЗАРЕГИСТРИРОВАНО В ОКРУГЕ СНОХОМИШ?

Наша ежедневная обновленная информация о количестве случаев публикуется примерно в 14:00 [на нашей странице по подсчету случаев по будням](#).

Мы обновляем количество подтвержденных и вероятных случаев на уровне округа, а также городские цифры общих и вылеченных случаев. Данные по округу также доступны через интерактивную панель инструментов Департамента здравоохранения штата Вашингтон, которая доступна на странице количества случаев. В зависимости от времени суток, в которое вы проверяете панель инструментов и таблицу, цифры могут отличаться.

Обязательно проверьте примечания «Данные на» и «Последнее обновление», чтобы подтвердить количество по самым последним данным.

Дополнительная информация доступна в еженедельных отчетах. Округ здравоохранения фокусирует ресурсы на мероприятиях и анализе данных, которые необходимы для усилий по профилактике заболеваний и для реализации плана безопасного старта для Вашингтона. Это включает в себя расследование дел, слежение за показателями для обеспечения качества этой работы и отправку регулярных отчетов штату в соответствии с требованиями безопасного старта.

Округ здравоохранения Снохомиш получает сообщения о смертях, связанных с COVID-19, из ряда источников. К ним относятся больницы или медицинские учреждения, другие государственные или местные органы здравоохранения, офис судебно-медицинской экспертизы округа Снохомиш или расследование случаев. Все предоставленные данные о смерти подтверждаются результатами тестов, проведенных до или после смерти. Могут быть и сопутствующие заболевания, но COVID-19 по-прежнему считается способствующим фактором.

#### 8. **НЕ ПРАВДА ЛИ, ЧТО ЭТОТ ВИРУС - ПРОСТО ГРИПП?**

Нет. Это правда, что мы ежегодно теряем жизни во время сезона гриппа, и что многие из тех же стратегий предотвращения распространения гриппа - мытье рук, дезинфекция поверхностей, оставаться дома во время болезни - помогают нам бороться с COVID-19. Но очень важно не путать COVID-19 и грипп.

Данные показывают, что COVID-19 как минимум в 10 раз более смертоносен, чем среднегодовая вспышка гриппа. Мы много знаем о гриппе, и прививка от гриппа проводится ежегодно, как и лечение. COVID-19 является новым заболеванием, и пока нет вакцины или проверенного лечения. Оба являются респираторными заболеваниями и распространяются одинаково, но риск распространения COVID-19 выше. Наше сообщество не застраховано от этой болезни.

#### 9. **КАКОВО СОСТОЯНИЕ ПО ЗАКРЫТИЮ ШКОЛ?**

Медицинский округ Снохомиш продолжает тесно сотрудничать с местными школами и школьными округами для предоставления информации и рекомендаций во время пандемии COVID-19. Сотрудники здравоохранения рекомендуют начать 2020-21 учебный год дистанционно с постепенного, поэтапного возврата к очному обучению в соответствии с [рамками Департамента здравоохранения штата Вашингтон для школ](#).

Учащиеся и их семьи должны продолжать следить за сообщениями из [своих местных школьных округов](#), а также из канцелярии губернатора, Департамента здравоохранения штата Вашингтон и округа Снохомиш, чтобы узнать, каковы следующие шаги. В планы могут потребоваться изменения в зависимости от изменений в распространении болезни в обществе.

Дополнительная информация и рекомендации для школ доступны на сайте [www.snohd.org/533/COVID-19-Info-for-Schools-and-Child-Care](http://www.snohd.org/533/COVID-19-Info-for-Schools-and-Child-Care).

Хотя дети школьного возраста, как правило, не считаются группой высокого риска тяжелого заболевания, вызванного вирусом, они могут распространять вирус и вступать в контакт с другими членами сообщества, которые подвергаются высокому риску. Также были редкие случаи серьезных осложнений у детей и молодежи, связанных с COVID-19, которые называются мультисистемным воспалительным синдромом у детей.

#### 10. ОТМЕНЯЮТСЯ ЛИ ПУБЛИЧНЫЕ СОБРАНИЯ?

На этапе 2, который в округе Снохомиш начался 5 июня 2020 года, собрания более 5 человек, не включая членов вашей семьи, запрещены.

По мере прохождения этапов Плана повторного открытия безопасного старта особые правила собраний будут меняться, чтобы позволить собрания большего количества людей. Однако необходимо соблюдать требования по охране труда и технике безопасности. Это включает в себя ношение тканевого покрытия лица, частое и легкодоступное мытье рук/дезинфекцию рук, физическое расстояние 6 футов или более между не членами одной семьи, насколько это возможно, усиленную дезинфекцию поверхностей с высокой степенью касания, и нахождение больного человека дома.

В целом, меньшее количество людей безопаснее для собраний, а на открытом воздухе проводить собрания лучше, чем в помещении, поскольку это снижает распространение болезней.

К людям с повышенным риском заражения COVID-19, которым следует принимать дополнительные меры предосторожности, относятся те, кто:

- старше 60 лет
- страдает основным заболеванием, например сердечным заболеванием, заболеванием легких или диабетом.
- у кого ослаблена иммунная система

Если у вас есть вопросы о том, подвержены ли вы повышенному риску заражения COVID-19, спросите об этом своего врача.

#### 11. НУЖНО ЛИ ЛЮДЯМ НОСИТЬ ЛИЦЕВЫЕ ПОКРЫТИЯ/МАСКИ?

Общественное здравоохранение штата требует, чтобы люди носили тканевое покрытие лица в общественных местах. Отдельные приказы по всему штату также требуют от работодателей гарантировать, что работники и клиенты носят лицевые покрытия.

Существует много полезной информации, в том числе от Департамента здравоохранения штата Вашингтон, Центров по контролю и профилактике заболеваний, Министерства труда и промышленности, губернатора Джея Инсли, и инициативы Рестарт #WearAMaskWA. Мы рекомендуем вам ознакомиться с этими ресурсами и приведенной ниже информацией.

В округе Снохомиш покрытие лица является необходимым. Приказ распространяется на весь штат. Округ Снохомиш поддерживает этот порядок.

## 12. КАКОВЫ ПРАВИЛА ДЛЯ БИЗНЕСА И ОРГАНИЗАЦИЙ?

Многие предприятия получили разрешение на повторное открытие с измененными операциями по здоровью и безопасности в рамках процесса безопасного старта. Компании, которые не считаются первоначально важными и не были одобрены для повторного открытия в рамках текущего этапа плана безопасного старта округа, могут продолжать удаленные операции (сотрудники, работающие из дома, или бесконтактные услуги), но должны прекратить очную работу. Открытые предприятия должны обеспечивать надлежащие меры по охране здоровья и безопасности для предотвращения распространения болезней.

Если большему количеству предприятий и видам деятельности будет разрешено открываться поэтапно, это не будет означать, что они будут работать по-прежнему. Существуют руководящие принципы, которым работодатели должны следовать на всех этапах. Ниже приведен краткий обзор, более подробно это изложено в [Плане безопасного старта](#).

- Ограничьте тесное взаимодействие с клиентами. Обеспечьте физическое расстояние шести футов между сотрудниками и посетителями и используйте другие меры, такие как барьеры, препятствующие воздействию чихания и кашля, если дистанцирование невозможно для конкретных задач.
- Обеспечьте доступность средств санитарии и гигиены рук для всех работников и посетителей.
- Часто очищайте и дезинфицируйте рабочее место, особенно поверхности с высокой степенью касания.
- Соблюдайте правила труда и промышленности (L&I) и отраслевые инструкции относительно средств индивидуальной защиты или тканевых защитных лицевых покрытий для рабочих.
- Поощряйте клиентов и заказчиков носить тканевые покрытия для лица.
- Составьте план борьбы с болезнью, включая требование о том, чтобы больные сотрудники оставались дома, и проводите тщательную уборку, если у сотрудника окажется положительный результат теста на COVID-19.
- Предоставляйте сотрудникам информацию о COVID-19 и профилактике заболеваний. Это могут быть таблички или плакаты с информацией.
- Следуйте любым дополнительным рекомендациям, относящимся к вашей отрасли, предоставленным местными, государственными или федеральными специалистами в области общественного здравоохранения.

Компании должны соблюдать отраслевые рекомендации по охране труда и технике безопасности, прежде чем снова открыться в надлежащей фазе. Канцелярия губернатора [ведет список руководящих указаний для отраслей](#). Компании также должны иметь план по охране труда и технике безопасности, и им следует обратиться к [шаблону плана по охране труда и технике безопасности, чтобы помочь в его создании](#).

Дополнительная информация и ресурсы для предприятий доступны на сайте [www.coronavirus.wa.gov](http://www.coronavirus.wa.gov).

### 13. ЧТО ТАКОЕ СОЦИАЛЬНОЕ/ФИЗИЧЕСКОЕ ДИСТАНЦИРОВАНИЕ?

Это обычная стратегия сокращения распространения болезней. Чем теснее контакт между людьми - и чем больше людей в группе - тем выше риск передачи вирусов.

Старайтесь держаться на расстоянии не менее 6 футов от других. Оставайтесь дома и по возможности сокращайте тесный контакт с людьми, не входящими в вашу семью, особенно если вы или кто-то из членов вашей семьи находится в группе повышенного риска или серьезно заболели.

Находясь в общественных местах в помещении или на открытом воздухе, где вы не можете надежно поддерживать расстояние шести футов от других, носите тканевое покрытие лица.

### 14. ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ ОРГАН ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ИМЕЕТ ПОЛНОМОЧИЯ ПО ОГРАНИЧЕНИЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ?

В ходе этого ответа было издано сочетание приказов инспектора здравоохранения, приказов губернатора и приказов государственного секретаря здравоохранения. Губернатор и министр здравоохранения могут издавать приказы для штата, включая округ Снохомиш, а также уполномоченный орган здравоохранения имеет право издавать приказы специально для округа Снохомиш.

Во-первых, мы не относимся к этим мерам легкомысленно. Они тщательно рассмотрены и основаны на самой лучшей информации, которая у нас есть об этом вирусе и способности уменьшить его передачу. Мы знаем, что эти правила имеют большое влияние на наши сообщества. Однако они имеют решающее значение для сохранения жизней.

В Вашингтоне законодательный орган штата принимает законы, губернатор и агентства штата обеспечивают соблюдение законов и принимают постановления, а суды толкуют законы.

[RCW 70.05.070](#) определяет полномочия и обязанности местного органа здравоохранения. Это включает: «Принять меры, необходимые для поддержания санитарного надзора на территории, находящейся под его или ее юрисдикцией». Эти меры принимаются для поддержания здоровья жителей округа Снохомиш.

### 15. КОМУ СЛЕДУЕТ ПРОЙТИ ТЕСТИРОВАНИЕ?

В настоящее время нет ограничений в отношении того, кто может проходить тестирование на COVID-19 в Вашингтоне. Наивысшим приоритетом для тестирования по-прежнему остаются люди с симптомами. Если вы имеете один из следующих симптомов, как можно скорее пройдите тестирование.

- Температура или озноб
- Кашель

- Одышка или затрудненное дыхание
- Усталость
- Боли в мышцах или теле
- Головная боль
- Новая потеря вкуса или обоняния
- Боль в горле
- Заложенность носа или насморк
- Тошнота или рвота
- Понос

Исключение составляют случаи, когда ваш симптом явно связан с существующим заболеванием и не является необычным для вас. Например, люди могут испытывать головные боли или иметь ограниченный вкус или обоняние из-за существующих состояний здоровья, поэтому симптом не является новым, и им не обязательно проходить тестирование на COVID-19.

Однако, если вы испытываете один или несколько из этих симптомов, и они не связаны с существующим диагнозом, пройдите тестирование, даже если эти симптомы легкие. Кроме того, если вы не уверены, связано ли что-то с существующим заболеванием или это может быть новое заболевание, поговорите со своим врачом и подумайте о том, чтобы пройти тест на COVID-19.

Людам без симптомов также может потребоваться обследование. Есть ряд людей, у которых нет симптомов, но им следует рассмотреть возможность тестирования, потому что у них более высокий риск бессимптомных или легко симптомных случаев. Сюда входят все, кто:

- Находится в близком контакте с подтвержденным случаем
- Живет в коллективной среде, например, в приюте, групповом доме или в заведении с услугами по уходу
- Работает в месте, где уже был выявлен случай
- Является членом семьи или социальной сети, в которой был выявлен случай
- Работает в сфере здравоохранения, скорой помощи, правоохранительных органах или других сферах с повышенным риском заражения или распространения COVID-19
- Является частью расовой или этнической группы, которая непропорционально сильно пострадала от этого вируса с точки зрения частоты или серьезности случаев заболевания (в том числе чернокожих, латиноамериканцев, коренных американцев/коренных жителей Аляски или жителей островов Тихого океана)
- Кому требуется тестирование для работы или путешествия
- Кому требуется тестирование перед медицинской процедурой
- Люди также могут пройти тестирование в медицинских учреждениях по усмотрению их поставщика медицинских услуг. Это могут быть беременные женщины, которые отправляются в больницу для родов, или люди, которые будут участвовать в процедурах или тестах, которые могут генерировать облако капель и увеличивать риск передачи вируса.

В округе Снохомиш действуют общественные центры тестирования при поддержке Медицинского резерва и других партнеров. Информация о новых датах и времени тестирования, критериях прохождения тестирования и о том, как записаться на прием через Интернет, доступна на сайте [www.snohd.org/testing](http://www.snohd.org/testing).

Те, кто проходит тестирование на COVID-19, должны оставаться изолированными дома, пока ожидают результатов. Другим, которые живут с ними, но не болеют, требуется соблюдать карантин только в случае положительного результата теста.

#### **16. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ Я НЕ МОГУ НАЗНАЧИТЬ ВСТРЕЧУ С МОИМ ПОСТАВЩИКОМ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ?**

Реагирование на COVID-19 потребовало огромных усилий от нашей системы здравоохранения. Роль системы здравоохранения в этом ответе - диагностика, лечение, постоянный уход и решение индивидуальных проблем со здоровьем.

Поставщики медицинских и стоматологических услуг могут попросить вас отложить несрочные визиты или процедуры. Они также могут предоставлять услуги телемедицины (консультации по телефону или онлайн).

Людям с неотложными медицинскими потребностями, не связанными с COVID, такими как признаки инсульта, сердечного приступа или серьезные хронические состояния, требующие ухода, следует продолжать встречи со своим врачом и не бояться обращаться за неотложной помощью в больницу. Больницы принимают меры для сохранения здоровья и безопасности всех пациентов и предотвращения распространения COVID-19 среди других пациентов.

Если ваши симптомы ухудшатся, позвоните своему врачу для получения дальнейших инструкций. Если вы столкнулись с опасной для жизни ситуацией, позвоните по номеру 911. Если у вас есть маска, попробуйте надеть ее до прибытия службы первой помощи.

Список поставщиков тестирования на COVID-19 в округе Снохомиш [см. в этой таблице](#) на веб-сайте Округа здравоохранения Снохомиш.

#### **17. СКОЛЬКО ПО ВРЕМЕНИ ЧЕЛОВЕК ОСТАЕТСЯ ЗАРАЗНЫМ?**

Основываясь на нашем нынешнем понимании этого заболевания, симптомы могут появиться через 2–14 дней после заражения, а люди считаются заразными за два дня до того, как они заболеют. Зараженный человек с наибольшей вероятностью распространит болезнь, когда он активно кашляет или чихает.

Люди могут распространять болезнь, когда у них есть легкие симптомы или нет симптомов вообще. Также возможно, что человек с необнаруженным случаем болезни самоизолируется из-за заражения или плохого самочувствия и может стать заразным после исчезновения симптомов.

#### **18. ЕСТЬ ЛИ ВАКЦИНА ОТ КОРОНАВИРУСА 2019?**



В настоящее время нет одобренной вакцины от коронавируса. В настоящее время ведутся работы по разработке вакцины.

Ознакомьтесь с обновлениями по вопросам вакцины против COVID-19 от Департамента здравоохранения штата Вашингтон по адресу <https://www.doh.wa.gov/Emergencies/COVID19/Vaccine>.

**19. ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ Я ЗАБОЛЕЮ?**

Если вы почувствуете какие-либо симптомы COVID-19 (см. пункт 3 выше), немедленно самоизолируйтесь. Оставайтесь дома и подальше от других. Позвоните своему врачу, прежде чем обращаться за помощью, и расскажите ему о своих симптомах, а также о любых недавних поездках или контактах с кем-то, у кого есть COVID-19. Врач может дать вам инструкции по обращению за помощью, чтобы вы не подвергали опасности других.

**20. КАК ЛЕЧИТЬ ЭТОТ ВИРУС?**

подавляющее большинство людей с COVID-19 выздоравливают благодаря собственному иммунному ответу. Лечение — это поддерживающая терапия при симптомах, прием жидкости и изоляция/наблюдение. Около 10-20% болеющих людей имеют достаточно тяжелое заболевание, требующее госпитализации. Эти пациенты также получают поддерживающую терапию и лечение от осложнений в виде инфекции (пневмония, проблемы с дыханием и т. д.). Другие варианты лечения изучаются.

**21. ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ?**

Мы не можем переоценить важность стандартных мер профилактики респираторных заболеваний. Продолжайте их практиковать. Увеличьте частоту мытья рук, убедитесь, что вы чистите и дезинфицируете поверхности с высокой степенью касания, и оставайтесь дома, если вы заболели. Все это имеет ключевое значение для замедления распространения болезни.

Тканевые покрытия лица требуются в общественных помещениях или на улице, где люди не могут находиться на расстоянии не менее 6 футов от других. Сохранение 6-футового расстояния между вами и другими людьми (социальное дистанцирование) по-прежнему имеет важное значение, и расстояние должно сохраняться даже при ношении маски, когда это возможно. Тканевые покрытия для широкой публики могут изготавливаться из обычных материалов в домашних условиях. Население не должно использовать хирургические маски или респираторы N-95 - крайне важно, чтобы мы оставили их в первую очередь для медицинских работников и служб быстрого реагирования.

Медицинские работники имеют специальные инструкции по маскам и средствам индивидуальной защиты и должны следовать этим указаниям.

Пожалуйста, соблюдайте приказы и правила, которые помогают снизить распространение болезней. Мы полагаемся на то, что наше сообщество будет делать правильные вещи для обеспечения безопасности и здоровья людей.

Выделите в доме отдельную комнату для больного и регулярно убирайте ее. Имейте тканевые маски для лица для членов семьи, которым нужно выйти на публику, и для больного, когда ему нужно выйти в другие части дома.

Будьте знакомы со своими соседями или имейте друзей в вашем районе и будьте готовы поддержать друг друга в чрезвычайной ситуации. Подумайте о тех, кто живет один или имеет сопутствующие заболевания и может нуждаться в дополнительной поддержке. Если вы живете один, поговорите со своими друзьями и членами семьи о том, кто может позвонить или написать, чтобы проверить, как вы себя чувствуете, если вы заболите.

Во время всего этого не забывайте сохранять спокойствие, подготовленность и информированность. Проверяйте достоверные источники обновлений и следуйте советам специалистов общественного здравоохранения.

## **22. ЧТО НАСЧЕТ С ИММУНОКОМПРОМИССИЕЙ ИЛИ ПОВЫШЕННЫМ РИСКОМ?**

Люди с сопутствующими заболеваниями или с ослабленным иммунитетом подвергаются более высокому риску этого заболевания, а также других заболеваний, таких как грипп. Очень важно избегать контактов с больными людьми.

Если у члена семьи человека с ослабленным иммунитетом есть подозрение на коронавирус или подтверждено его наличие, Центр по контролю заболеваний поручает медицинским работникам и местному персоналу здравоохранения оценить варианты изоляции пациента с COVID-19 вне дома, чтобы они не находились поблизости с членом семьи с ослабленным иммунитетом.

Если у вас нет больного члена семьи, но у вас ослаблен иммунитет, поговорите со своим врачом о том, какие меры вы должны предпринять, чтобы защитить себя. Следуйте указаниям своего врача и помните, что маски - не лучший вариант для людей с уязвимой иммунной системой.

Узнайте, какие варианты удаленных консультаций у вашего поставщика медицинских услуг есть по телефону или через Интернет. Это может помочь вам получить ответы на свои вопросы до посещения клиники, тем самым минимизируя воздействие этого вируса, а также других заболеваний.

## **23. ДОЛЖЕН ЛИ Я ДЕРЖАТЬ ДЕТЕЙ ДОМА?**

Помните, что если у вашего ребенка проявляются какие-либо симптомы болезни, ему следует оставаться дома, не ходить в школу, не посещать детские учреждения и не посещать другие занятия. Независимо от того, являются ли симптомы COVID, гриппом или простудой, важно принять меры для предотвращения распространения болезни на других. Родители, которые обеспокоены рисками для здоровья, должны связаться со своим врачом.

Кроме того, если ваш ребенок был идентифицирован как близкий контакт с подтвержденным случаем COVID-19, он должен оставаться дома в течение полного 14-

дневного карантинного периода с момента последнего контакта с человеком с этим заболеванием. Если у ребенка появятся симптомы, обратитесь к своему врачу и спросите о тестировании на COVID-19. Следуйте рекомендациям медицинского персонала и вашего поставщика медицинских услуг, чтобы оставаться дома и изолироваться. [См. общие рекомендации по срокам карантина и изоляции здесь.](#)

Что касается детей школьного возраста, обязательно следите за сообщениями из вашей школы и школьного округа относительно планов на учебный год, а также принятых в школах мер по охране здоровья и безопасности.

Детские сады остаются открытыми. Детские сады играют решающую роль в обеспечении ухода за детьми работников, которые не могут выполнять свою работу из дома. Родителям, которые могут оставить детей дома, рекомендуется подумать об этом, поскольку меньшее количество детей в учреждении по уходу за детьми делает физическое дистанцирование и другие меры по охране здоровья и гигиены легче поддерживаемыми в этом учреждении по уходу за детьми.

Школы и учреждения по уходу за детьми должны соответствовать требованиям здоровья и безопасности. Вот несколько основных требований: отстранение больных сотрудников от работы; отправка больных детей домой; соблюдение всех рекомендованных Центром по контролю заболеваний процедур очистки и дезинфекции; обеспечение надлежащей гигиены рук и санитарии для всех детей и персонала. Более подробная информация о школах и детских садах доступна на сайте [www.snohd.org/533/COVID-19-Info-for-Schools-and-Child-Care](http://www.snohd.org/533/COVID-19-Info-for-Schools-and-Child-Care).

Планы могут отличаться в зависимости от местных условий и особенностей школ и детских садов. Поставщики услуг по уходу за детьми также могут принимать индивидуальные решения о закрытии из-за проблем с персоналом или здоровьем, или им может потребоваться закрыть или изменить свою деятельность, если сотрудник или ребенок заболел COVID-19.

#### 24. ПОЧЕМУ НЕТ СПИСКА МЕСТ НАИБОЛЬШЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ?

Коронавирусы, подобные COVID-19, распространяются в основном среди близких людей. Они передаются воздушно-капельным путем, когда люди кашляют или чихают, или при прикосновении к поверхности, на которой находится вирус, а затем при прикосновении ко рту, носу или глазам. Это отличается от вируса, переносимого воздушно-капельным путем, такого как корь, при котором мы выделяем места общего воздействия.

Если возникает ситуация, когда мы знаем, что имело место заражение, и мы не можем идентифицировать близкие контакты с помощью расследования болезни и отслеживания контактов, органы здравоохранения могут выпустить уведомление для людей, которые были на определенном мероприятии, о карантине дома и прохождении тестирования.

#### 25. БЕЗОПАСНО СДАВАТЬ КРОВЬ?

Да. Как и в любой другой ситуации, больные люди должны оставаться дома и не идти сдавать кровь. Однако люди, которые здоровы, безусловно, могут это сделать. Вы не



можете заразиться COVID-19 от сдачи крови. Фактически, чтобы предотвратить истощение запасов крови, мы рекомендуем вам сдавать кровь.

Узнайте больше о том, как сдавать кровь от Bloodworks Northwest, на сайте <https://www.bloodworksnw.org/>.

## 26. БЕЗОПАСНЫ ЛИ МЕЖДУНАРОДНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ?

Перед любой поездкой обязательно ознакомьтесь с уведомлениями Центра по контролю заболеваний о поездках на странице <https://wwwnc.cdc.gov/travel/notices>. Список стран с уведомлениями о поездках, а также уровень уведомлений страны могут быстро измениться.

Если вы заболели, избегайте путешествий. Если вы планируете поездки, будьте готовы отменить второстепенные поездки и отслеживать предупреждения по мере изменения ситуации.

## 27. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Посетите [www.snohd.org/ncov2019](http://www.snohd.org/ncov2019), [www.doh.wa.gov/coronavirus](http://www.doh.wa.gov/coronavirus) или [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html). Следите за сообщениями от Округа здравоохранения Снохомиш в социальных сетях ([facebook.com/SnohomishHealth](https://www.facebook.com/SnohomishHealth), [twitter.com/snohd](https://twitter.com/snohd)) Также была открыта горячая линия штата по номеру 1-800-525-0127, затем нажмите #. Вы также можете отправить текстовое сообщение на номер 211-211, чтобы получать обновления и ресурсы.