

1. НА ЯКОМУ ЕТАПІ ПЛАНУ СТАНУ БЕЗПЕКИ СТАРТА МИ ЗНАХОДИМОСЬ?

Округ Снохомиш в даний час знаходиться на 2-му етапі Загальнодержавного [плану безпечного старту](#).

2. ЩО ТАКЕ КОРОНАВІРУС?

Коронавірус описує велику кількість вірусів, які зазвичай викликають легке респіраторне захворювання. Є коронавіруси, які викликають більш важкі захворювання, такі як важкий гострий респіраторний синдром (SARS) та близькосхідний респіраторний синдром (MERS). Новий коронавірус 2019 - це новий коронавірус, вперше виявлений у кінці 2019 року, та він може викликати важкі захворювання. Інші терміни, які ви можете використовувати для назви цього вірусу, включають: COVID-19, SARS-CoV-2 або 2019 nCoV.

3. ЯКІ СИМПТОМИ КОРОНАВІРУСУ?

Це респіраторне захворювання. Симптоми включають кашель, лихоманку, біль у горлі, утруднене дихання, озноб, втома, болі у м'язах або тілі, головний біль, нову втрату смаку або запаху, нудоту або блювоту, діарею та закладеність носу або нежить. Згодом були виявлені нові симптоми, та [Центр по контролю захворювань має повний їх список](#).

Ступінь вираженості цих симптомів різна. Від цієї хвороби загинуло багато людей. Однак, в більшості випадків, важкі випадки не спостерігаються.

Можна захворіти вірусом та мати легкі симптоми або не мати симптомів взагалі.

4. ЗВІДКИ З'ЯВИВСЯ ЦЕЙ ВІРУС ТА ЯК ВІН ПОШИРЮЄТЬСЯ?

Як і MERS та SARS, COVID-19 дуже схожий на коронавіруси, виявлені у кажанів, але не у людей. Вчені вважають, що у генах вірусу відбулася зміна, яка дозволила йому поширитися серед людей, можливо, через проміжного носія на ринку тварин в Ухані, Китай.

Вірус може передаватися від людини до людини повітряно-крапельним шляхом з носа або рота, особливо при кашлі або чханні. Людські коронавіруси найчастіше передаються від інфікованої людини до інших через: повітря при кашлі та чханні, при тісному особистому контакті, наприклад, рукостисканні чи дотику до поверхні з вірусом на ній, а потім дотику до рота, носа або очей до того, як руки будуть помиті.

5. ЯКІ РИЗИКИ ОТРИМАННЯ ВІРУСУ?

Потенційна загроза громадському здоров'ю, що виходить від COVID-19, висока як у всьому світі, так і в Сполучених Штатах. Однак індивідуальний ризик залежить від впливу. Люди, які знаходяться в тісному контакті з кимось з підтвердженим випадком нового коронавірусу 2019 року, піддаються більш високому ризику.

6. ЩО РОБИТИ, ЯКЩО Я БУВ У ТІСНОМУ КОНТАКТІ З КИМОСЬ, У КОГО БУВ COVID?

Якщо співробітники громадської охорони здоров'я (по телефону) або безпосередньо повідомили вас про те, що ви близько контактували з людиною з підтвердженим випадком захворювання, вам слід залишатися вдома та дотримуватися карантину протягом 14 днів

для відстеження симптомів. Поговоріть зі своїм лікарем або запишіться на прийом на сайті www.snohd.org/testing. Якщо у вас з'являться симптоми або вони погіршаться, негайно зв'яжіться зі своїм лікарем по телефону або через Інтернет.

Якщо у кого-то виявляється позитивний результат тесту на COVID-19, він може очікувати телефонного дзвінка з органів охорони здоров'я. Йому/їй будуть задані такі питання, як дата народження, адреса, стать при народженні, раса та етнічна приналежність. Їх можуть запитати про те, де вони працюють, та їх посадові обов'язки, історії поїздки, а також про характер та терміни захворювання. У них не будуть брати таку інформацію, як номер соціального страхування, фінансову інформацію або імміграційний статус.

Дослідники також запитують, з ким хворий мав тісний контакт. Мета полягає в тому, щоб ідентифікувати людей, які зазнали впливу. Персонал громадської охорони здоров'я або волонтери телефонують близьким контактним особам, щоб повідомити їх про можливу дію та дати рекомендації про те, як довго перебувати на карантині, за якими симптомами слід стежити та що робити, якщо вони захворіють. Працівники громадської охорони здоров'я проходять навчання та за законом зобов'язані не розкривати особистість людини, яка могла піддати впливу контактну особу, та захищати особисту інформацію про здоров'я людей, яким вони дзвонять.

Деякі люди схильні до вищого ризику важкого захворювання, викликаного вірусом, у тому числі люди у віці 60 років та старше, а також ті, у кого є супутні захворювання або ослаблена імунна система.

Співробітник може повідомити робочі місця про підтверджений випадок або близькі контакти. [Таблиця із загальними інструкціями по ізоляції та карантину](#) доступна в Інтернеті. Роботодавець повинен працювати з цим співробітником, щоб забезпечити необхідну підтримку, наприклад, допомогу у випадку хвороби або варіанти віддаленої роботи. Додаткове повідомлення може бути відправлено іншим співробітникам на робочому місці на розсуд роботодавця з дотриманням медичної конфіденційності потерпілого співробітника.

7. СКІЛЬКИ ВИПАДКІВ COVID-19 ЗАРЕЄСТРОВАНО В ОКРУЗІ СНОХОМИШ?

Наша щоденна оновлена інформація про кількість випадків публікується приблизно о 14:00 [на нашій сторінці з підрахунку випадків по буднях](#).

Ми оновлюємо кількість підтверджених та можливих випадків на рівні округу, а також міські цифри загальних та вилікуваних випадків. Дані по округу також доступні через інтерактивну панель інструментів Департаменту охорони здоров'я штату Вашингтон, яка доступна на сторінці кількості випадків. В залежності від часу доби, в якій ви перевіряєте панель інструментів та таблицю, цифри можуть відрізнятися. Обов'язково перевірте примітки «Дані на» та «Останнє оновлення», щоб підтвердити кількість за найостаннішими даними.

Додаткова інформація доступна у щотижневих звітах. Округ охорони здоров'я фокусує ресурси на заходах та аналізі даних, які необхідні для зусиль з профілактики захворювань та для реалізації плану безпечного старту для Вашингтона. Це включає у себе розслідування справ, стеження за показниками для забезпечення якості цієї роботи та відправку регулярних звітів штату відповідно до вимог безпечного старту.

Округ охорони здоров'я Снохомиш отримує повідомлення про смерті, пов'язані з COVID-19, з ряду джерел. До них відносяться лікарні або медичні установи, інші державні або місцеві органи охорони здоров'я, офіс судово-медичної експертизи округу Снохомиш або розслідування випадків. Всі надані дані про смерть підтверджуються результатами тестів, проведених до або після смерті. Можуть бути і супутні захворювання, але COVID-19 як і раніше вважається сприятливим чинником.

8. **ЧИ НЕ ТАК, ЩО ЦЕЙ ВІРУС - ПРОСТО ГРИП?**

Ні. Це правда, що ми щорічно втрачаємо життя під час сезону грипу, та що багато що з тих же стратегій запобігання поширенню грипу - миття рук, дезінфекція поверхонь, залишатися вдома під час хвороби - допомагають нам боротися з COVID-19. Але дуже важливо не плутати COVID-19 та грип.

Дані показують, що COVID-19 як мінімум в 10 разів більше смертоносний, ніж середньорічний спалах грипу. Ми багато знаємо про грип, та щеплення від грипу проводиться щорічно, як і лікування. COVID-19 є новим захворюванням, та поки немає вакцини або перевіреного лікування. Обидва є респіраторні захворювання та поширюються однаково, але ризик поширення COVID-19 вище. Наше співтовариство не застраховане від цієї хвороби.

9. **ЯКИЙ СТАН ПО ЗАЧИНЕННЮ ШКІЛ?**

Медичний округ Снохомиш продовжує тісно співпрацювати з місцевими школами та шкільними округами для надання інформації та рекомендацій під час пандемії COVID-19. Співробітники охорони здоров'я рекомендують почати 2020-21 навчальний рік дистанційно з поступового, поетапного повернення до очного навчання відповідно за [рамками Департаменту охорони здоров'я штату Вашингтон для шкіл](#).

Учні та їх родини повинні продовжувати стежити за повідомленнями зі [своїх місцевих шкільних округів](#), а також з канцелярії губернатора, Департаменту охорони здоров'я штату Вашингтон та округу Снохомиш, щоб дізнатися, які наступні кроки. У плани можуть знадобитися зміни в залежності від змін в поширенні хвороби у суспільстві.

Додаткова інформація та рекомендації для шкіл доступні на сайті www.snohd.org/533/COVID-19-Info-for-Schools-and-Child-Care.

Хоча діти шкільного віку, як правило, не вважаються групою високого ризику важкого захворювання, викликаного вірусом, вони можуть поширювати вірус та вступати в контакт з іншими членами спільноти, які піддаються високому ризику. Також були рідкісні випадки серйозних ускладнень у дітей та молоді, пов'язаних з COVID-19, які називаються [мультисистемним запальним синдромом у дітей](#).

10. **ЧИ БУДУТЬ СКАСОВАНІ ПУБЛІЧНІ ЗБОРИ?**

На етапі 2, який в окрузі Снохомиш почався 5 червня 2020 року, збори більше 5 осіб, не включаючи членів вашої родини, заборонені.

У міру проходження етапів Плану повторного відкриття безпечного старту особливі правила зборів будуть змінюватися, щоб дозволити збори більшої кількості людей. Однак необхідно дотримуватися вимог з охорони праці та техніки безпеки. Це включає у себе

носіння тканинного покриття обличчя, часте та легкодоступне миття рук/дезінфекцію рук, фізичну відстань 6 футів або більше між нечленами однієї сім'ї, наскільки це можливо, посилену дезінфекцію поверхонь з високим ступенем торкання, та знаходження хворої людини вдома.

В цілому, менша кількість людей безпечніше для зборів, а на відкритому повітрі проводити збори краще, ніж в приміщенні, оскільки це знижує поширення хвороб.

До людей з підвищеним ризиком зараження COVID-19, яким слід вживати додаткові засоби обережності, відносяться ті, хто:

- старше 60 років
- страждає основним захворюванням, наприклад серцевим захворюванням, захворюванням легенів або діабетом
- у кого ослаблена імунна система

Якщо у вас є питання про те, чи схильні ви до підвищеного ризику зараження COVID-19, запитайте про це свого лікаря.

11. ЧИ ПОТРІБНО ЛЮДЯМ НОСИТИ ПОКРИТТЯ ОБЛИЧЧЯ/МАСКИ?

Громадська охорона здоров'я штату вимагає, щоб люди носили тканинне покриття обличчя в громадських місцях. Окремі накази по всьому штату також вимагають від роботодавців гарантувати, що працівники та клієнти носять покриття обличчя.

Існує багато корисної інформації, в тому числі від Департаменту охорони здоров'я штату Вашингтон, Центрів з контролю та профілактики захворювань, Міністерства праці та промисловості, губернатора Джея Інслі, та ініціативи Рестарт #WearAMaskWA. Ми рекомендуємо вам ознайомитися з цими ресурсами та наведеною нижче інформацією.

В окрузі Снохомиш покриття обличчя є необхідним. Наказ поширюється на весь штат. Округ Снохомиш підтримує цей порядок.

12. ЯКІ ПРАВИЛА ДЛЯ БІЗНЕСУ ТА ОРГАНІЗАЦІЙ?

Багато підприємств отримали дозвіл на повторне відкриття зі зміненими операціями по здоров'ю та безпеці в рамках процесу безпечного старту. Компанії, які не зважаються першочергово важливими та не були схвалені для повторного відкриття в рамках поточного етапу плану безпечного старту округу, можуть продовжувати віддалені операції (співробітники, що працюють з дому, або з використанням безконтактної технології послуги), але повинні припинити очну роботу. Відкриті підприємства повинні забезпечувати належні заходи з охорони здоров'я та безпеки для запобігання поширення хвороб.

Якщо більшій кількості підприємств та видам діяльності буде дозволено відкриватися поетапно, це не буде означати, що вони будуть працювати як і раніше. Існують керівні принципи, яким роботодавці повинні слідувати на всіх етапах. Нижче наведено короткий огляд, більш детально це викладено у Плані безпечного старту.

Обмежте тісний контакт з клієнтами. Забезпечте фізичну відстань шести футів між співробітниками та відвідувачами та використовуйте інші заходи, такі як бар'єри, що перешкоджають впливу чхання та кашлю, якщо дистанціювання неможливо для конкретних завдань.

- Забезпечте доступність засобів санітарії та гігієни рук для усіх працівників та відвідувачів.
- Часто очищуйте та дезінфікуйте робоче місце, особливо поверхні з високим ступенем торкання.
- Дотримуйтесь правил праці та промисловості (L & I) та галузеві інструкції щодо засобів індивідуального захисту або тканинних захисних лицьових покриттів для робітників.
- Заохочуйте клієнтів та замовників носити тканинні покриття для обличчя.
- Складіть план боротьби з хворобою, включаючи вимогу про те, щоб хворі співробітники залишалися вдома, та проводите ретельне прибирання, якщо у співробітника виявиться позитивний результат тесту на COVID-19.
- Надавайте співробітникам інформацію про COVID-19 та профілактиці захворювань. Це можуть бути таблички або плакати з інформацією.
- Дотримуйтесь будь-яких додаткових рекомендацій, що відносяться до вашої галузі, надані місцевими, державними або федеральними фахівцями у галузі суспільної охорони здоров'я.

Компанії повинні дотримуватися галузеві рекомендації з охорони праці та техніки безпеки, перш ніж знову відкритися в належній фазі. Канцелярія губернатора [веде список керівних вказівок для галузей](#).

Компанії також повинні мати план з охорони праці та техніки безпеки, та їм слід звернутися до [шаблону плану з охорони праці та техніки безпеки, щоб допомогти в його створенні](#).

Додаткова інформація та ресурси для підприємств доступні на сайті www.coronavirus.wa.gov.

13. **ЩО ТАКЕ СОЦІАЛЬНЕ/ФІЗИЧНЕ ДИСТАНЦЮВАННЯ?**

Це звичайна стратегія скорочення поширення хвороб. Чим тісніше контакт між людьми - та чим більше людей у групі - тим вище ризик передачі вірусів.

Намагайтеся триматися на відстані не менше 6 футів від інших. Залишайтеся вдома та по можливості скорочуйте тісний контакт з людьми, що не входять у вашу родину, особливо якщо ви або хтось із членів вашої родини перебуває в групі підвищеного ризику або серйозно захворіли.

Перебуваючи в громадських місцях в приміщенні або на відкритому повітрі, де ви не можете надійно підтримувати відстань шести футів від інших, носите тканинне покриття обличчя.

14. **ЧИ СПРАВДІ ОРГАН ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я МАЮТЬ ПОВНОВАЖЕННЯ ПО ОБМЕЖЕННЮ ДІЯЛЬНОСТІ?**

В ході цієї відповіді було видано поєднання наказів інспектора охорони здоров'я, наказів губернатора та наказів державного секретаря охорони здоров'я. Губернатор та міністр

охорони здоров'я можуть видавати накази для штату, включаючи округ Снохомиш, а також уповноважений орган охорони здоров'я має право видавати накази спеціально для округу Снохомиш.

По-перше, ми не ставимося до цих заходів легковажно. Вони ретельно розглянуті та засновані на найкращій інформації, яка у нас є про цей вірус та здатності зменшити його передачу. Ми знаємо, що ці правила мають великий вплив на наші спільноти. Однак вони мають вирішальне значення для збереження життя.

У Вашингтоні законодавчий орган штату приймає закони, губернатор та агентства штату забезпечують дотримання законів та приймають постанови, а суди тлумачать закони.

[RCW 70.05.070](#) визначає повноваження та обов'язки місцевого органу охорони здоров'я. Це включає: «Вжити заходів, необхідних для підтримки санітарного нагляду на території, що знаходиться під його або її юрисдикцією». Ці заходи вживаються для підтримки здоров'я жителів округу Снохомиш.

15. КОМУ ТРЕБА ПРОЙТИ ТЕСТУВАННЯ?

В даний час немає обмежень щодо того, хто може проходити тестування на COVID-19 у Вашингтоні. Найвищим пріоритетом для тестування як і раніше залишаються люди із симптомами. Якщо ви маєте один з наступних симптомів, як омога швидше пройдіть тестування.

- Температура або озноб
- Кашель
- Задишка або утруднене дихання
- Втома
- Болі у м'язах або тілі
- Головний біль
- Нова втрата смаку або нюху
- Біль у горлі
- Закладення носа або нежить
- Нудота або блювота
- Пронос

Виняток становлять випадки, коли ваш симптом явно пов'язаний з існуючим захворюванням та не є незвичайним для вас. Наприклад, люди можуть відчувати головні болі або мати обмежений смак або нюх через існуючі стани здоров'я, тому симптом не є новим, та їм не обов'язково проходити тестування на COVID-19.

Однак, якщо ви відчуваєте один або декілька з цих симптомів, та вони не пов'язані з існуючим діагнозом, пройдіть тестування, навіть якщо ці симптоми легкі. Крім того, якщо ви не впевнені, чи пов'язано щось з існуючим захворюванням або це може бути нове захворювання, поговоріть зі своїм лікарем та подумайте про те, щоб пройти тест на COVID-19.

Людам без симптомів також може знадобитися обстеження. Є ряд людей, у яких немає симптомів, але їм слід розглянути можливість тестування, тому що у них більш високий ризик безсимптомних або легко симптомних випадків. Сюди входять усі, хто:

- Знаходиться у близькому контакті з підтвердженим випадком
- Живе у колективному середовищі, наприклад, у притулку, груповому будинку або у закладі з послугами з догляду
- Працює в місці, де вже був виявлений випадок
- Чи є членом сім'ї або соціальної мережі, у якій був виявлений випадок
- Працює у сфері охорони здоров'я, швидкої допомоги, правоохоронних органах або інших сферах з підвищеним ризиком зараження або розповсюдження COVID-19
- Є частиною расової або етнічної групи, яка непропорційно сильно постраждала від цього вірусу з точки зору частоти або серйозності випадків захворювання (у тому числі чорношкірих, латиноамериканців, корінних американців/корінних жителів Аляски або жителів островів Тихого океану)
- Кому потрібне тестування для роботи або подорожі
- Кому потрібне тестування перед медичною процедурою
- Люди також можуть пройти тестування у медичних установах на розсуд їх постачальника медичних послуг. Це можуть бути вагітні жінки, які відправляються в лікарню для пологів, або люди, які братимуть участь у процедурах або тестах, які можуть генерувати хмару крапель та збільшувати ризик передачі вірусу.

В окрузі Снохомиш діють громадські центри тестування за підтримкою Медичного резерву та інших партнерів. Інформація про нові дати та часу тестування, критерії проходження тестування та про те, як записатися на прийом через Інтернет, доступна на сайті www.snohd.org/testing.

Ті, хто проходить тестування на COVID-19, повинні залишатися ізольованими вдома, поки чекають на результати. Іншим, які живуть з ними, але не хворіють, потрібно дотримуватися карантину тільки у разі позитивного результату тесту.

16. ЩО РОБИТИ, ЯКЩО Я НЕ МОЖУ ПРИЗНАЧИТИ ЗУСТРІЧ З МОЇМ ПОСТАЧАЛЬНИКОМ МЕДИЧНИХ ПОСЛУГ?

Реагування на COVID-19 вимагало величезних зусиль від нашої системи охорони здоров'я. Роль системи охорони здоров'я в цій відповіді - діагностика, лікування, постійний догляд та вирішення індивідуальних проблем зі здоров'ям.

Постачальники медичних та стоматологічних послуг можуть попросити вас відкласти нетермінові візити або процедури. Вони також можуть надавати послуги телемедицини (консультації по телефону або онлайн).

Людам з невідкладними медичними потребами, не пов'язаними з COVID, такими як ознаки інсульту, серцевого нападу або серйозні хронічні стани, що вимагають догляду, слід продовжувати зустрічі зі своїм лікарем та не боятися звертатися за невідкладною допомогою у лікарню. Лікарні вживають заходів для збереження здоров'я та безпеки усіх пацієнтів та запобігання поширенню COVID-19 серед інших пацієнтів.

Якщо ваші симптоми погіршаться, зателефонуйте своєму лікарю для отримання подальших інструкцій. Якщо ви зіткнулися з небезпечною для життя ситуацією, зателефонуйте за номером 911. Якщо у вас є маска, спробуйте надіти її до прибуття служби першої допомоги.

Список постачальників тестування на COVID-19 в окрузі Снохомиш [см. у цій таблиці](#) на веб-сайті Округу охорони здоров'я Снохомиш.

17. СКІЛЬКИ ЗА ЧАСОМ ЛЮДИНА ЗАЛИШАЄТЬСЯ ЗАРАЗНОЮ?

Грунтуючись на нашому нинішньому розумінні цього захворювання, симптоми можуть з'явитися через 2-14 днів після зараження, а люди вважаються заразними за два дні до того, як вони захворіють. Заражена людина з найбільшою ймовірністю поширити хворобу, коли вона активно кашляє або чхає.

Люди можуть поширювати хворобу, коли у них є легкі симптоми чи нема симптомів взагалі. Також можливо, що людина з невиявленим випадком хвороби самоізолюється через зараження або поганого самопочуття та може стати заразливою після зникнення симптомів.

18. ЧИ Є ВАКЦИНА ВІД КОРОНАВІРУСУ 2019?

На даний час немає схваленої вакцини від коронавірусу. На даний час ведуться роботи по розробці вакцини.

Ознайомтеся з оновленнями з питань вакцини проти COVID-19 від Департаменту охорони здоров'я штату Вашингтон за адресою <https://www.doh.wa.gov/Emergencies/COVID19/Vaccine>.

19. ЩО МЕНІ РОБИТИ, ЯКЩО Я ЗАХВОРНЮ?

Якщо ви відчуєте будь-які симптоми COVID-19 (див. пункт 3 вище), негайно самоізолюється. Залишайтеся вдома та подалі від інших. Зателефонуйте своєму лікареві, перш ніж звертатися за допомогою, та розкажіть йому про свої симптоми, а також про будь-які недавні поїздки або контакти з кимось, у кого є COVID-19. Лікар може дати вам інструкції щодо поведінки за допомогою, щоб ви не піддавали небезпеки інших.

20. ЯК ЛІКУВАТИ ЦЕЙ ВІРУС?

Переважна більшість людей з COVID-19 одужують завдяки власній імунній відповіді. Лікування - це підтримуюча терапія при симптомах, прийом рідини та ізоляція/спостереження. Близько 10-20% хворих людей мають досить важке захворювання, яке потребує госпіталізації. Ці пацієнти також отримують підтримуючу терапію та лікування від ускладнень у вигляді інфекції (пневмонія, проблеми з диханням і т. д.). Інші варіанти лікування вивчаються.

21. ЩО Я МОЖУ ЗРОБИТИ, ЩОБ ЗАПОБІГТИ ПОШИРЕННЯ?

Ми не можемо переоцінити важливість стандартних заходів профілактики респіраторних захворювань. Продовжуйте їх практикувати. Збільште частоту миття рук, переконайтеся, що ви чистите та дезінфікуєте поверхні з високим ступенем торкання, та залишайтеся вдома, якщо ви захворіли. Все це має ключове значення для уповільнення поширення хвороби.

Тканинні покриття обличчя потрібні у громадських приміщеннях або на вулиці, де люди не можуть перебувати на відстані не менше 6 футів від інших. Збереження 6-футової відстані між вами та іншими людьми (соціальне дистанціювання) як і раніше має важливе

значення, та відстань повинна зберігатися навіть при носінні маски, коли це можливо. Тканинні покриття для широкої публіки можуть виготовлятися зі звичайних матеріалів у домашніх умовах. Населення не повинно використовувати хірургічні маски або респіратори N-95 - вкрай важливо, щоб ми залишили їх у першу чергу для медичних працівників та служб швидкого реагування.

Медичні працівники мають спеціальні інструкції по масках та засобах індивідуального захисту та повинні слідувати цим вказівкам.

Будь ласка, дотримуйтеся наказів та правил, які допомагають знизити поширення хвороб. Ми покладаємося на те, що наше співтовариство буде робити правильні речі для забезпечення безпеки та здоров'я людей.

Виділіть вдома окрему кімнату для хворого та регулярно прибирайте її. Майте тканинні маски для обличчя для членів сім'ї, яким потрібно вийти на публіку, та для хворого, коли йому потрібно вийти в інші частини дому.

Будьте знайомі зі своїми сусідами або майте друзів у вашому районі та будьте готові підтримати один одного у надзвичайній ситуації. Подумайте про тих, хто живе один або має супутні захворювання та може потребувати додаткової підтримки. Якщо ви живете один, поговоріть зі своїми друзями та членами сім'ї про те, хто може зателефонувати або написати, щоб перевірити, як ви себе почуваєте, якщо ви захворієте.

Під час всього цього не забувайте зберігати спокій, підготовленість та обізнаність. Перевіряйте достовірні джерела оновлень та дотримуйтеся порад фахівців громадської охорони здоров'я.

22. ЩО ЩОДО ЛЮДЕЙ З ІММУНОКОМПРОМІССІЕЙ АБО ПІДВИЩЕНИМ РИСКОМ?

Люди з супутніми захворюваннями або з ослабленим імунітетом піддаються більш високому ризику цього захворювання, а також інших захворювань, таких як грип. Дуже важливо уникати контактів з хворими людьми.

Якщо у члена сім'ї людини з ослабленим імунітетом є підозра на коронавірус або підтверджена його наявність, Центр по контролю захворювань доручає медичним працівникам та місцевому персоналу охорони здоров'я оцінити варіанти ізоляції пацієнта з COVID-19 поза домом, щоб вони не знаходилися поблизу с членом сім'ї з ослабленим імунітетом .

Якщо у вас немає хворого члена сім'ї, але у вас ослаблений імунітет, поговоріть зі своїм лікарем про те, які заходи ви повинні зробити, щоб захистити себе. Слідкуйте за вказівками свого лікаря та пам'ятайте, що маски - не найкращий варіант для людей з вразливою імунною системою.

Дізнайтеся, які варіанти віддалених консультацій у вашого постачальника медичних послуг є по телефону або через Інтернет. Це може допомогти вам отримати відповіді на

свої питання до відвідування клініки, тим самим мінімізуючи вплив цього вірусу, а також інших захворювань.

23. **ЧИ ПОТРІБНО ТРИМАТИ ДІТЕЙ ВДОМА?**

Пам'ятайте, що якщо у вашої дитини виявляються які-небудь симптоми хвороби, йому слід залишатися вдома, не ходити в школу, не відвідувати дитячі установи та не відвідувати інші заняття. Незалежно від того, чи є симптоми COVID, грип або застуду, важливо вжити заходи для запобігання поширенню хвороби на інших. Батьки, які стурбовані ризиками для здоров'я, повинні зв'язатися зі своїм лікарем.

Крім того, якщо ваша дитина була ідентифікована як близький контакт з підтвердженим випадком COVID-19, вона повинна залишатися вдома протягом повного 14-денного карантинного періоду з моменту останнього контакту з людиною з цим захворюванням.

Якщо у дитини з'являться симптоми, зверніться до свого лікаря та запитайте про тестування на COVID-19. Дотримуючись вказівок медичного персоналу та вашого постачальника медичних послуг, щоб залишатися вдома та ізолюватися. [Див. загальні рекомендації щодо термінів карантину та ізоляції тут.](#)

Що стосується дітей шкільного віку, обов'язково стежте за повідомленнями з вашої школи та шкільного округу щодо планів на навчальний рік, а також прийнятих у школах заходів з охорони здоров'я та безпеки.

Дитячі садки залишаються відкритими. Дитячі садки грають вирішальну роль в забезпеченні догляду за дітьми працівників, які не можуть виконувати свою роботу з дому. Батькам, які можуть залишити дітей вдома, рекомендується подумати про це, оскільки менша кількість дітей в установі по догляду за дітьми робить фізичне дистанціювання та інші заходи з охорони здоров'я та гігієни легше підтримуваними в цій установі по догляду за дітьми.

Школи та установи по догляду за дітьми повинні відповідати вимогам здоров'я та безпеки. Ось кілька основних вимог: відсторонення хворих співробітників від роботи; відправка хворих дітей додому; дотримання усіх рекомендованих Центром по контролю захворювань процедур очищення та дезінфекції; забезпечення належної гігієни рук та санітарії для усіх дітей та персоналу. Більш детальна інформація про школи та дитячі садки доступна на сайті www.snohd.org/533/COVID-19-Info-for-Schools-and-Child-Care.

Плани можуть відрізнятись в залежності від місцевих умов та особливостей шкіл та дитячих садків. Постачальники послуг по догляду за дітьми також можуть приймати індивідуальні рішення про закриття через проблеми з персоналом або здоров'ям, або їм може знадобитися закрити або змінити свою діяльність, якщо співробітник або дитина захворіє COVID-19.

24. **ЧОМУ НЕМА СПИСКУ МІСЦЬ НАЙБІЛЬШОГО ВПЛИВУ?**

Коронавіруси, подібні COVID-19, поширюються в основному серед близьких людей. Вони передаються повітряно-крапельним шляхом, коли люди кашляють або чхають, або при дотику до поверхні, на якій знаходиться вірус, а потім при дотику до рота, носа або очей. Це відрізняється від вірусу, що переноситься повітряно-крапельним шляхом, такого як кір, при якому ми виділяємо місця загального впливу.

Якщо виникає ситуація, коли ми знаємо, що мало місце зараження, та ми не можемо ідентифікувати близькі контакти з допомогою розслідування хвороби та відстеження контактів, органи охорони здоров'я можуть випустити повідомлення для людей, які були на певному заході, про карантин дому та проходженні тестування.

25. **ЧИ БЕЗПЕЧНО ЗДАВАТИ КРОВ?**

Так. Як і в будь-якій іншій ситуації, хворі люди повинні залишатися вдома та не йти здавати кров. Однак люди, які здорові, безумовно, можуть це зробити. Ви не можете заразитися COVID-19 від здачі крові. Фактично, щоб запобігти виснаженню запасів крові, ми рекомендуємо вам здавати кров.

Дізнайтеся більше про те, як здавати кров від Bloodworks Northwest, на сайті <https://www.bloodworksnw.org/>.

26. **ЧИ БЕЗПЕЧНІ МІЖНАРОДНІ ПОДОРОЖІ?**

Перед будь-якою поїздкою обов'язково ознайомтеся з повідомленнями Центру по контролю захворювань про поїздки на сторінці <https://wwwnc.cdc.gov/travel/notices>. Список країн з повідомленнями про поїздки, а також рівень повідомлень країни можуть швидко змінитися.

Якщо ви захворіли, уникайте подорожей. Якщо ви плануєте поїздки, будьте готові скасувати другорядні поїздки та відстежувати попередження в міру зміни ситуації.

27. **ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ**

Відвідайте www.snohd.org/ncov2019, www.doh.wa.gov/coronavirus або www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html. Слідкуйте за повідомленнями від Округу охорони здоров'я Снохомиш в соціальних мережах ([facebook.com/SnohomishHealth](https://www.facebook.com/SnohomishHealth), twitter.com/snohd) Також була відкрита гаряча лінія штату за номером 1-800-525-0127, потім натисніть #. Ви також можете відправити текстове повідомлення на номер 211-211, щоб отримувати оновлення та ресурси.