Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

COVID - 19 и Филадельфия: что следует знать каждому

COVID - 19- это новый тип вируса.

COVID -19- это новый тип вируса , обнаруженный в 2019 году. Его распространение происходит путем передачи от больного через кашель,чиханье или путем личного контакта ввиде дотрагивания до поверхности или рукопожатия.

Тем не менее , многие люди, даже при наличии кашля и температуры, могут заболеть только в легкой форме.Другие - заболевают тяжело и им требуется госпитализация.Некоторые умирают в результате заражения вирусом COVID - 19.

Основные симптомы заболевания .

Обычно, люди заболевают он двух до 14 дней после контакта с кем -либо из носителей вируса.

Основные симптомы заболевания включают:

- температура (Fever)
- кашель (Cough)
- затрудненное дыхание(Shortness of breath)
- усталость(Fatigue)

Большинство заболевших не имеют признаков насморка или першения в горле. Таким образом,при наличии названных признаков, вы **скорее всего не больны** COVID-19

Как остерегаться от заражения вирусом COVID-19 ?

До сих пор не имеется в наличии вакцина против COVID-19 , однако имеется набор простых средств и способов, позволяюших вам уберечься от заражения:

- мойте руки водой с мылом в течении 20-30 секунд, или пользуйтесь гигиеническими средствами ,содержащими до 60 % алкоголя;
- постарайтесь не дотрагиваться до своего носа, глаз или рта;
- остерегайтесь больных людей и держитесь от них на расстоянии;
- если вы заболели, оставайтесь дома и изолируйте себя от окружаюших;
- всегда прикрывайте нос и рот бумажным носовым платком , кашляйте или чихайте только в свой рукав. Выбросите бумажную салфетку и немедленно помойте руки;
- Вы можете не носить лицевую маску если вы сами не заражены;

- лучший способ не заболеть COVID-19 - самому не находится в зоне заражения и придерживаться принципа социальной изоляции.
  Пожалуйста следуйте указаниям:
    - ограничивайте количество окружаюших вас людей до минимального и избегайте скоплений более чем 10 человек.
    - стойте на расстоянии более 15 см друг от друга;
    - Обдумайте возможности получения всего необходимого, пользуясь системой доставки на дом вместо посещения магазинов; Просите службу доставки оставлять все посылки у ваших дверей вместо личного контакта.
    - при необходимости посещения магазина,сами выберите время меименьшего скопления посетителей. Внутри магазина и оставляя магазин, избегайте дотрагиваться до своего лица, мойте руки и пользуйтесь дезинфицирующими средствами для рук;
    - Во имя избежания заражений или распространения заражения пользуйтесь телефоном для переговоров вместо личного посещения .

Как лечится при заражении COVID-19 ?

До сих пор не имеются в наличии медикаменты,или средства для лечения от COVID-19 . Однако имеется набор простых способов и средств по уходу за собой и заболевшими членами семьи:

- большинство заболевших почувствуют себя лучше, отдыхая в постели,принимая жидкости , жаропонижающие средства **Tylenol/acetaminophen**.
- избегайте принимать **Ibuprofen** или лекарства типа **Motrin and Advil** , содержащие в своем составе **ibuprofen**.
- При обнаружении затруднения дыхания, усиливающемся кашле, болях в груди или любых других симптомах, сразу обращайтесь к врачу, службе неотложной помощи, или направляйтесь в приемный покой больницы. Если вам позволяют условия, вначале позвоните , таким образом вас уже будут ожидать.

Что следует делать при подозрении наличия вируса COVID-19 ?

- При наличии умеренной симтоматики, оставайтесь дома, избегайте контакт с другими и ждите улучшения самочувствия;
- Посколько отсутствуют медикаменты воздействия на вирус COVID-19, лучше всего оставайтесь дома даже при наличии легких признаков заболевания, не посещайте места где вы можете еще более заразится или заразить других;
- Список лиц, подлежших тестированию на вирус при наличии температуры

или кашля:

- работники системы здравоохранения;
- работники и обитатели домов для престарелых или приютов
- люди старше 50 лет
- люди с хроническими заболеваниями (диабет, сердечно-сосудистые заболевания или заболевания легких);
- люди, приехавшие в страну за последние 14 дней из мест с уровнем тревоги 2 ой и 3 степени;
- граждане, бывшие к контакте за заболевшими за последние 14 дней
- граждане с тяжелым заболеванием или признаками заболевания нуждаюшиеся в госпитализации;

- Если вы предполагаете необходимость тестирования на COVID-19, обращайтесь к своим медработникам. При отсутствии медработников оказывающих первичную помощь ,а также при наличии других вопросов, звоните по линии помощи COVID-19 или 1-800-722-7112

Горячая линия помощи-*Philadelphia COVID-19 Helpline 1-800-722-7112*