

## Что вам нужно знать о коронавирусе нового типа (COVID-19)

19 марта 2020 г.

Организация Denver Health готова оказывать поддержку вам и всему населению Денвера и помочь вам получать надежную информацию.

С вопросами общего характера обращайтесь в справочную службу Колорадо (CO Help Line) по тел. 1-877-462-2911 или 303-389-1687

Если вы заболели, позвоните медсестре нашей организации (Denver Health Nurse Line) по тел. 303-739-1211

\*\* Так как в результате вспышки инфекции вирусом COVID-19 значительно возросло количество вызовов по линии связи с медсестрами, пожалуйста, пользуйтесь своим порталом пациента на сайте MyChart ([iOS](#)) ([Android](#)), обращаясь с вопросами общего медицинского характера или связываясь с обслуживающим вас медицинским учреждением.

Напоминаем: пожалуйста, посещайте отделение скорой помощи только в ситуациях, угрожающих вашей жизни.

### Каковы симптомы?

У большинства пациентов, инфицированных вирусом COVID-19, наблюдаются умеренные симптомы, сходные с симптомами обычной простуды или гриппа. Симптомы могут проявляться через 2–14 дней после заражения; к их числу относятся следующие:

- жар (высокая температура тела), кашель или одышка.

### Если вы заболели...

- Звоните заранее — прежде, чем посещать кабинет врача, отделение скорой помощи или клинику.
- Сообщите по телефону о своих симптомах и о том, что, по вашему мнению, вы заразились от человека, инфицированного вирусом COVID-19.
- Сохраняйте спокойствие. Большинство людей, заразившихся вирусом COVID-19, испытывают лишь умеренные симптомы и не нуждаются в медицинском обслуживании.
- Большинство инфицированных людей выздоравливают, потребляя большое количество жидкостей и принимая болеутоляющие и жаропонижающие лекарственные средства.

### Автоматический скрининг в больницах и клиниках

- С целью обеспечения вашей безопасности и безопасности нашего персонала и посетителей мы ввели правила контролируемого доступа и проверки симптомов (скрининга) на всех наших объектах больничного обслуживания.
- Звоните заранее — прежде, чем посещать кабинет врача или отделение скорой помощи.
- Мы просим вас приходить за 15 минут до назначенного времени приема, чтобы вы успели пройти проверку симптомов (скрининг).

### Если вам потребуется госпитализация, сможете ли вы принимать посетителей?

- К сожалению, нет.
- С целью защиты наших пациентов, посетителей и персонала принимаются дополнительные меры предосторожности, и в настоящее время в больницах не принимаются посетители.
- В индивидуальных случаях — в особых обстоятельствах или в конкретных отделениях больниц — делаются исключения.

Если вы плохо себя чувствуете, позвоните медсестре организации Denver Health по тел. 303-739-1211.

## Рекомендации Центров контроля и профилактики заболеваний (CDC), относящиеся к дыхательным маскам

- Если вы не больны, не надевайте дыхательную маску.
- Дыхательные маски следует носить только людям, у которых наблюдаются симптомы заражения вирусом COVID-19 — это способствует предотвращению распространения заболевания.

## Какие меры по предотвращению заражения вирусом COVID-19 вы можете принимать?

- Часто мойте руки водой с мылом в течение как минимум 20 секунд. Если воды с мылом нет поблизости, пользуйтесь средством для дезинфекции рук, содержащим как минимум 60% спирта.
- Старайтесь не прикасаться к глазам, к носу и ко рту.
- Кашляя и чихая, прикрывайте рот бумажной салфеткой, после чего выбрасывайте салфетку в урну. Если у вас нет салфетки, прикрывайте рот внутренним сгибом локтя.
- Если вы заболели, оставайтесь дома и не позволяйте больным детям выходить из дома.
- Очищайте с помощью обычных бытовых моющих средств поверхности у себя дома, а также поверхности личных вещей, таких, как мобильные телефоны.

## Дезинфекция

- Заразиться вирусом COVID-19 можно, прикасаясь к поверхностям или к предметам, на которые попали вирусы, а затем прикасаясь ко рту, к носу или, возможно, к глазам.
- Ежедневно очищайте все «часто используемые» поверхности, такие, как дверные ручки, бытовым дезинфицирующим средством, одобренным Управлением США по охране окружающей среды (с ярлыком «EPA Approved»).

## Не приближайтесь на расстояние менее 2 метров (6 футов) к людям, у которых наблюдаются симптомы заболевания

- Для того, чтобы заразиться, человек должен подвергнуться воздействию вируса. Центры контроля и профилактики заболеваний (CDC) рекомендуют не приближаться надолго на расстояние менее 6 футов (2 метров) к людям, у которых наблюдаются симптомы заражения вирусом COVID-19.
- Заражение может быть вызвано вдыханием капель, разлетающихся, когда инфицированный человек кашляет или чихает — так же, как при распространении гриппа и других респираторных заболеваний.

## Следует ли вам отменить уже назначенные вам приемы?

- Если у вас наблюдаются такие симптомы, как кашель, высокая температура или одышка, пожалуйста, позвоните нам прежде, чем приходить в учреждение организации Denver Health.
- Пациентов, у которых наблюдаются такие симптомы, могут попросить держаться на расстоянии 6 футов (2 метров) от других или покинуть общедоступные помещения.

## Группы населения, подвергающиеся повышенному риску

Тем, кто относится к подвергающимся повышенному риску группам населения, следует избегать скоплений большого количества людей и в целом держаться поодаль от других. Считается, что к тем, кто подвергается повышенному риску в связи с вирусной инфекцией, относятся:

- люди старше 70 лет;
- люди с ослабленной иммунной системой или уже существующими проблемами медицинского характера, такими, как респираторные заболевания, заболевания сердца или легких, а также диабет;
- люди, находившиеся поблизости от лиц, инфицированных вирусом COVID-19.

## Не забывайте!

- Нет ничего особенного в том, что вас пугают или тревожат новости о вспышке вирусного заболевания — даже если вам не угрожает повышенный риск заражения. Будьте осторожны и не гневайтесь на заболевших людей. Задавайте себе следующие вопросы:
  - «Заслуживал бы такого же отношения человек с симптомами другой болезни — например, гриппа?»

Если вы плохо себя чувствуете, позвоните медсестре организации Denver Health по тел. 303-739-1211.

- «Способствует ли мое поведение безопасности других людей — или только дальнейшему распространению паники?»
- Риск заражения вирусом COVID-19 одинаково подвержены люди любого расового происхождения и любой национальности. Обвиняя других, мы не помогаем бороться с инфекцией. Борьбе с инфекцией способствуют поиск и распространение надежной информации.

### Держитесь в курсе событий

- Ответы на вопросы на многих языках, в том числе на английском, испанском (Español) и китайском (普通话), можно получить, позвонив в справочную службу Колорадо (CO Help Line) по тел. 303-389-1687 или 1-877-462-2911.
- Сайт организации Denver Public Health: [denverpublichealth.org/Coronavirus](https://denverpublichealth.org/Coronavirus)
- Сайт департамента общественного здравоохранения правительства штата Колорадо (Colorado Public Health): [covid19.colorado.gov](https://covid19.colorado.gov)
- Центры контроля заболеваний (Centers for Disease Control): [cdc.gov/coronavirus/index.html](https://cdc.gov/coronavirus/index.html) or [CDC COVID-19 FAQ](#)
- Сайт департамента общественного здравоохранения и охраны окружающей среды городского управления Денвера (Denver Department of Public Health and Environment): [denvergov.org/content/denvergov/en/environmental-health/news/coronavirus-info.html](https://denvergov.org/content/denvergov/en/environmental-health/news/coronavirus-info.html)

Если вы плохо себя чувствуете, позвоните медсестре организации Denver Health по тел. 303-739-1211.