

Вы можете быть заражены коронавирусом 2019 (COVID-19) или другим вирусом. В большинстве случаев симптомы похожи на обычную простуду (жар, кашель, болит горло). Большинство зараженных коронавирусом COVID-19 переносят болезнь в легкой форме и должны оставаться дома. Прочитайте информацию ниже, чтобы правильно защитить себя, вашу семью и окружающих.

МОЖНО

- ✓ Оставайтесь дома и отдыхайте.
- ✓ Пейте много жидкости (например, воды).
- ✓ Принимайте ацетаминофен (Tylenol и др.) в качестве болеутоляющего и жаропонижающего средства каждые 6 часов или в соответствии с указаниями на флаконе.
- ✓ При кашле и чихании закрывайте рот и нос салфеткой или рукой.
- ✓ Часто мойте руки водой с мылом в течение как минимум 20 секунд. Если вода с мылом недоступна, используйте санитайзер, содержащий не менее 60% спирта. Нанесите санитайзер на все поверхности рук и растирайте до тех пор, пока руки не станут сухими.
- ✓ Очищайте и дезинфицируйте предметы и поверхности, к которым часто прикасаются (прилавки, столы, дверные ручки, оборудование в ванной и туалете, телефоны, клавиатуры, планшеты, прикроватные столики и т. п.).
- ✓ Носите марлевую маску, когда вы находитесь в людных местах.
- ✓ Следите за новой информацией и рекомендациями, которые публикуют Department of Health and Mental Hygiene (Департамент здравоохранения и психической гигиены) и Centers for Disease Control (Центр по контролю и профилактике заболеваний).
- ✓ Перед возвращением на работу позвоните своему основному поставщику медицинских услуг или работодателю.

НЕЛЬЗЯ

- × Нельзя выходить из дома.
- × Нельзя пользоваться общественным транспортом (метро, автобусом и т. п.).
- × Нельзя прикасаться немытыми руками к глазам, носу и рту.
- × Нельзя быть в тесном контакте с заболевшими людьми.
- × Избегайте необязательных контактов с другими людьми в течение 7 дней после появления симптомов или в течение 3 дней после прекращения жара (в зависимости от того, что наступит позже). Не разрешайте никому посещать вас дома.
- × Не разрешайте другим людям пользоваться вашими предметами личного обихода (тарелками, кружками, столовыми приборами, полотенцами и постельным бельем).
- × Нельзя постоянно находиться рядом с людьми из групп высокого риска заражения COVID-19. К группам высокого риска заражения относятся беременные женщины, лица в возрасте старше 50 лет и лица, имеющие хронические заболевания (сердечно-сосудистые заболевания, диабет или заболевания легких). Если это невозможно, старайтесь находиться от них на расстоянии не менее 6 футов.
- × Нельзя разрешать посещать вас дома, когда у вас жар или кашель.

ДЛЯ ОБРАЩЕНИЯ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ:

В экстренном случае или при затрудненном дыхании звоните 911.

- Если у вас есть вопросы или вам становится хуже, обратитесь к своему основному поставщику медицинских услуг или позвоните по телефону 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692).

