

Что нужно знать о COVID-19

Новый коронавирус

- Коронавирусы — это семейство вирусов, вызывающих заболевания от легких, например простуды, до тяжелых, например, пневмонии.
- Заболевшие этим новым вирусом были обнаружены во многих странах, в том числе в США. Обновленный список регионов, затронутых заболеванием, можно найти по адресу [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus).
- Вирус, вероятно, передается от человека к человеку, но пока неясно, насколько легко передается этот вирус.
- Как сообщается, в число симптомов заболевания обычно входят жар, кашель и одышка.
- В большинстве (80 %) случаев заболевшие COVID-19 чувствуют себя так же, как при сильной простуде или гриппе. Некоторым пациентам требуется госпитализация. Наиболее подвержены тяжелой форме заболевания пожилые люди или лица, имеющие другие заболевания.

Что следует делать жителям Нью-Йорка?

Жителям Нью-Йорка следует продолжать нормальную повседневную жизнь, но принимать некоторые меры предосторожности:

- Получите прививку от гриппа — сделать это еще не поздно. Хотя прививка от гриппа не защищает от COVID-19, она помогает предотвратить заболевание гриппом, симптомы которого похожи на симптомы этого коронавируса.
- Кашляя или чихая, прикрывайте лицо платком или рукавом (а не ладонями).
- Часто мойте руки теплой водой с мылом в течение по меньшей мере 20 секунд.
 - В случае отсутствия мыла и воды используйте антисептический гель для рук на спиртовой основе.
- Не прикасайтесь к своим глазам, носу или рту невымытыми руками.
- Если вы плохо себя чувствуете, оставайтесь дома.
- Если у вас появились жар, кашель и/или одышка и вы недавно побывали в регионе, в котором [продолжается распространение коронавируса](#), или близко общались с лицами, недавно побывавшими в таких регионах, посетите своего лечащего врача.
- Если у вас появились эти симптомы, но вы никуда не ездили, оставайтесь дома и позвоните своему врачу.
 - Если вам нужна связь с поставщиком медицинских услуг, позвоните по номеру 311.
 - Сотрудники больниц не спрашивают об иммиграционном статусе пациентов. Получение медицинской помощи не является государственным пособием с точки зрения контроля нагрузки на социальную систему.

В данный момент жителям Нью-Йорка **не нужно**:

- Ограничивать перемещения в пределах города.
- Избегать общественных мест и общественного транспорта.
- Менять места покупки продуктов или способы приготовления пищи.

Речь идет о быстро изменяющейся ситуации. Следите за появлением самой свежей информации по адресу [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus).

- Носить на лице защитную маску, если вы не больны. Ношение маски рекомендуется только по указанию поставщика медицинских услуг.
 - Люди носят защитные маски по многим разным причинам, в том числе из-за сезонной аллергии, загрязнения воздуха или для защиты окружающих от простуды. Ношение маски **не** должно быть поводом для притеснения или преследования.

Как могут защитить себя путешествующие за границу?

- Избегайте необязательных поездок в регионы, затронутые заболеванием. Ознакомьтесь со свежей информацией по вопросам здравоохранения в поездках по адресу [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers).
- Если вы недавно выезжали за пределы США, но у вас нет жара, кашля и/или одышки, продолжайте нормальную повседневную жизнь, но следите за возникновением этих симптомов. Если они появятся, посетите своего лечащего врача.
- Если вы недавно были за пределами США и у вас появились жар, кашель и/или одышка, посетите своего лечащего врача.
- Если врач попросит вас оставаться дома:
 - Не посещайте общественных мест, не выходите на учебу или работу, пока не пройдут по меньшей мере 72 часа с момента прекращения жара и применения жаропонижающих медикаментов, таких как Tylenol или ибупрофен.
 - Кашляя или чихая, прикрывайте лицо платком или рукавом, а не ладонями.
 - Часто мойте руки теплой водой с мылом в течение по меньшей мере 20 секунд. В случае отсутствия мыла и воды используйте антисептический гель для рук на спиртовой основе.

Важно отделять факты от страхов и не поддаваться предрассудкам.

Многие сообщения в социальных сетях и СМИ не основываются на научных данных или фактах и бывают оскорбительными, унижительными и расистскими. Поддерживайте своих друзей, соседей и коллег, самостоятельно распространяя эти сведения и опровергая дезинформацию. Получайте информацию о COVID-19 из достоверных источников, например, от Департамента здравоохранения NYC, CDC и Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Если вы подвергаетесь притеснениям в связи со своей расой, страной происхождения или другими аспектами личности, вы можете сообщить о дискриминации или притеснении в Комиссию по правам человека NYC (NYC Commission on Human Rights), позвонив по номеру **311** и сказав «human rights» («права человека»).

Если вы испытываете стресс или ощущаете тревогу, обратитесь в систему NYC Well («Благополучный Нью-Йорк»), позвонив по номеру 888-692-9355 или отправив текстовое сообщение «WELL» на номер 65173. Система NYC Well — это конфиденциальная служба поддержки, в которой ежедневно и круглосуточно работают подготовленные консультанты, способные предоставить короткие сеансы поддерживающей терапии, кризисные консультации и психологическую помощь более чем на 200 языках.

Рекомендации Департамента здравоохранения NYC могут измениться по мере развития ситуации.

Речь идет о быстро изменяющейся ситуации. Следите за появлением самой свежей информации по адресу [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus).