

КАК БЕЗОПАСНО ИЗОЛИРОВАТЬСЯ ДОМА:

Советы для лиц, у которых диагностировали COVID-19 или которые подвергались риску инфицирования данным вирусом

Оставайтесь дома

- + Не выходите из дома, кроме тех случаев, когда вы нуждаетесь в медицинской помощи, например вам нужно пройти диализ или у вас возникло состояние, требующее экстренной медицинской помощи.
 - Если вам нужно покинуть дом, чтобы получить медицинскую помощь, наденьте маску и заблаговременно сообщите вашему поставщику медицинских услуг о том, что у вас диагностировали COVID-19 или вы подвергались риску инфицирования.
 - Если вам нужна иная медицинская помощь, попробуйте связаться с поставщиком медицинских услуг по телефону или посредством видеосвязи. Если у вас нет своего поставщика медицинских услуг, вы можете позвонить по номеру 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692) и пообщаться с таким поставщиком.
- + Не посещайте школу.
- + Не ходите на работу.
 - Если вы являетесь [работником служб жизнеобеспечения](#) и контактировали с лицами, инфицированными COVID-19, вы можете ходить на работу. Работники служб жизнеобеспечения не должны ходить на работу в том случае, если у них диагностировали COVID-19.
- + Не приглашайте домой гостей.
- + Организуйте доставку еды и всего необходимого на дом.

Защищайте своих домочадцев

- + При любых обстоятельствах находитесь на расстоянии не менее шести футов от всех, кто находится у вас дома.
 - Если у вас нет возможности соблюдать дистанцию в шесть футов, закрывайте лицо.
 - Маска может защитить ваших домочадцев, потому что вы можете быть носителем вируса и представлять опасность инфицирования COVID-19, даже если не чувствуете недомогания.
- + Вы должны занять отдельную комнату. Если вам приходится находиться с остальными жильцами в одном помещении, переместите мебель, чтобы быть как можно дальше друг от друга.
- + Спите отдельно в комнате, которая хорошо проветривается. Если вы спите не один(-на), спите «валетом» или пусть кто-то из вас спит на диване или на полу.
- + По возможности пользуйтесь отдельной ванной комнатой. Если ванная комната у вас общая, протирайте все, к чему прикоснулись, после каждого использования.
- + Часто мойте руки мылом и водой в течение не менее 20 секунд, особенно перед тем, как будете прикасаться к другим людям (если вы ухаживаете за кем-либо), готовить им еду или прикасаться к чему-либо, к чему будут прикасаться они, например к лекарствам.
 - Если вы кормите ребенка грудью, не прекращайте грудное вскармливание. Во время кормления закрывайте лицо, а перед кормлением мойте руки.
 - Если вы сцеживаете грудное молоко, сразу же вымойте детали молокоотсоса водой и мылом и протрите бутылочки снаружи, если другие домочадцы будут кормить из них ребенка.
- + Позвоните по номеру 844-NYC-4NYC (844-692-4692), чтобы узнать, как поселиться в гостинице, если вы не можете сохранять дистанцию в шесть или более футов от других лиц, с которыми проживаете в одном доме.

Мойте руки

- + Часто мойте руки с мылом и водой в течение не менее 20 секунд.
- + Если мыла и воды нет под рукой, используйте дезинфицирующее средство для рук с содержанием спирта не менее 60%.

Если вы кашляете или чихаете

- + Прикрывайте рот и нос салфеткой, локтем или рукавом, когда чихаете или кашляете.
- + Не прикрывайте рот и нос руками, когда чихаете или кашляете.
- + Сразу выбрасывайте использованные салфетки и мойте руки.

Поддерживайте чистоту

- + Протирайте и дезинфицируйте поверхности, к которым часто прикасаетесь, например столы (в том числе компьютерные), дверные ручки, выключатели, рабочие поверхности кухни, рукоятки, телефоны, клавиатуры, унитазы, краны и раковины.
 - Протирайте поверхности после каждого использования или хотя бы один раз в день. Используйте мыло и воду или дезинфицирующий спрей или салфетки для уборки дома.
- + Пользуйтесь своей тарелкой, миской и столовыми приборами — не делитесь ими или едой с другими людьми.
- + Избегайте совместного использования других личных предметов, например расчесок, зубных щеток, чашек, простыней или одеял.

Берегите здоровье

- + Обратитесь в отделение неотложной помощи или позвоните по телефону 911, если у вас есть какие-либо из перечисленных ниже симптомов:
 - Затрудненное дыхание
 - Постоянная боль или ощущение сдавливания в груди или животе
 - Неожиданно появившаяся спутанность сознания или сонливость
 - Посинение губ или лица
 - Затрудненная речь
 - Неожиданный паралич лицевых мышц
 - Онемение лица, руки или ноги
 - Судорожный приступ
 - Любая резкая и сильная боль
 - Неконтролируемое кровотечение
 - Сильная или непрерывная рвота или диарея
- + Позвоните по номеру 844-NYC-4NYC (844-692-4692), если у вас нет своего поставщика медицинских услуг. Вы можете получить медицинское обслуживание независимо от иммиграционного статуса или платежеспособности.
- + Если необходимо, обратитесь за психологической помощью. Вы можете испытать стресс, узнав, что заразились COVID-19 или подвергались риску инфицирования, а теперь вам нужно изолироваться от других людей. Жители Нью-Йорка могут воспользоваться ресурсами помощи, действующими в это сложное время. Они предоставляются независимо от иммиграционного статуса или страхового покрытия.
 - [NYC Well](#) предлагает круглосуточную психологическую и эмоциональную поддержку 7 дней в неделю. Чтобы получить бесплатную психологическую помощь, позвоните по номеру 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355), отправьте текстовое сообщение «WELL» на номер 65173 или посетите [веб-страницу NYC Well](#), чтобы пообщаться с консультантом.
 - Вы также можете обратиться на линию эмоциональной поддержки штата Нью-Йорк по вопросам COVID-19 (COVID-19 Emotional Support Helpline) по телефону 844-863-9314, где работают обученные специалисты-волонтеры. Они могут выслушать вас, оказать поддержку и посоветовать, куда обратиться за помощью.
 - Дополнительные ресурсы, помогающие справиться со сложившейся ситуацией, размещены на сайте Департамента здравоохранения города Нью-Йорк в разделе «[Преодоление и эмоциональное благополучие](#)».

Для получения дополнительной информации посетите веб-страницу [TestandTrace.NYC](#) или позвоните по номеру 311