



Что требуется для безопасной изоляция дома и борьбы с COVID-19

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

 **Test & Trace
Corps**

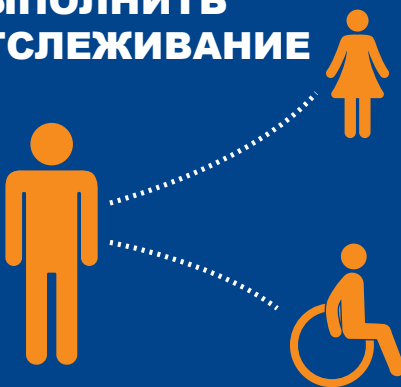
Что вы можете предпринять для борьбы с COVID-19

ПРОЙТИ ТЕСТИРОВАНИЕ



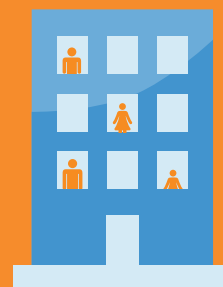
Выясните свой статус. Пройдите бесплатное тестирование на COVID-19 и антитела.

ВЫПОЛНИТЬ ОТСЛЕЖИВАНИЕ



Ответьте на звонок наших специалистов по отслеживанию контактов, чтобы помочь в борьбе с распространением COVID-19 в вашем районе.

ПРИНЯТЬ МЕРЫ



Безопасно изолируйтесь в гостинице или дома, чтобы защитить окружающих и принять соответствующие меры.

Службы по тестированию и отслеживанию города Нью-Йорк (NYC Test & Trace Corps) обеспечивают конфиденциальность и безопасность вашей личной и медицинской информации. Вся получаемая нами информация является конфиденциальной и защищается Кодексом о здравоохранении города Нью-Йорк (New York City Health Code). Службы по тестированию и отслеживанию не уточняют иммиграционный статус человека.

Уважаемый житель Нью-Йорка!

Ваши действия важны для того, чтобы наш город безопасно вернулся к прежней жизни, а распространение COVID-19 сократилось. Вы должны позаботиться о себе и защитить своих близких и свой район.

Службы по тестированию и отслеживанию города Нью-Йорк предоставляют вам данный комплект Take Care, включающий все необходимое для безопасной изоляции дома, сохранения здоровья и защиты близких людей.

Ваш специалист по отслеживанию контактов также будет ежедневно звонить вам и уточнять, в чем вы нуждаетесь. Важно отвечать на его звонки, чтобы он мог контролировать ваши симптомы и предоставлять вам необходимые для вашего здоровья ресурсы.

Ваш комплект Take Care включает в себя следующее:

- Маски, которые следует надевать, когда вы находитесь среди других людей
- Дезинфицирующее средство для обработки рук
- Очищающие салфетки или чистящий спрей для дезинфекции поверхностей
- Одноразовый термометр для измерения температуры
- Угощения, игры и образовательные ресурсы, чтобы вас развлечь
- Если результаты вашего тестирования на COVID-19 оказались положительными, мы добавим напалечный пульсоксиметр для контроля уровня кислорода в крови

В данном руководстве Take Care вы найдете дополнительную информацию о том, как безопасно изолироваться дома и как использовать эти изделия.

Для получения дополнительной информации позвоните по номеру 1-877-CVD-19NY (1-877-283-1969) или посетите сайт testandtrace.nyc.

Благодарим вас за помощь в борьбе с распространением COVID-19.

Держитесь! Будьте здоровы!

NYC Test & Trace Corps



Посетите сайт testandtrace.nyc или отсканируйте QR-код, чтобы найти данное руководство с информацией о программе Take Care на других языках.



Защитите своих близких.

Контактировали ли вы с кем-либо тесно (на расстоянии менее 6 футов) за последние 2 недели? Не подвергайте здоровье этих людей риску.

Вы все можете ради своего спокойствия пройти тестирование на COVID-19. Тестирование является бесплатным, безопасным, быстрым и конфиденциальным. Передайте этот код тем лицам, с которыми вы тесно контактировали, чтобы они могли узнать о COVID-19 и найти пункт тестирования рядом со своим домом:



Наведите телефон на код и откройте ссылку.
Отправьте ссылку текстовым сообщением лицам,
с которыми вы контактировали, и своим близким.

Советы для безопасной изоляции дома и борьбы с COVID-19

Большинство лиц, заболевших COVID-19, переносят заболевание легко и могут выздороветь дома безо всякой медицинской помощи. Важно соблюдать следующие меры безопасности, чтобы защитить себя и остальных, пока вы изолируетесь дома.

- Тщательно и часто мойте или обрабатывайте руки дезинфицирующим средством
- Если вы вынуждены находиться среди других лиц, надевайте маску
- Каждый день обрабатывайте часто используемые поверхности
- Не делитесь ничем! Используйте собственные вещи, особенно в общих помещениях, например ванных комнатах
- Находитесь в отдельном помещении. Важно иметь отдельную комнату, чтобы безопасно изолироваться от других лиц.
- Контролируйте свою температуру и симптомы
- Если результаты вашего тестирования на COVID-19 оказались положительными, контролируйте уровень кислорода в крови с помощью напалечного пульсоксиметра

Не можете безопасно изолироваться дома?

Если вместе с вами проживает кто-то еще или у вас недостаточно места для соблюдения безопасной дистанции, изолироваться дома будет не так уж просто. Службы по тестированию и отслеживанию города Нью-Йорк предлагают бесплатные одноместные номера, чтобы вы могли изолироваться от своих близких на срок до 14 дней и обеспечить их безопасность.

БЕСПЛАТНЫЕ услуги в гостиницах Take Care:

- Транспорт до гостиницы и обратно и любые необходимые медицинские консультации
- Отдельные номера и ванные комнаты
- Тестирование на COVID-19 на месте

- Бесплатный Wi-Fi и кабельное телевидение
- Неограниченные вызовы на местные телефоны, чтобы вы могли оставаться на связи
- Ежедневный завтрак, обед и ужин
- Доставка лекарств
- Услуги переводчиков
- Медицинская поддержка на месте, оказываемая квалифицированными врачами и медсестрами
- Телепсихиатрия для доступа к услугам специалистов в области психического здоровья

Если вам требуется помещение для изоляции от близких, позвоните по телефону 1-877-CVD-19NY (1-877-283-1969), чтобы забронировать номер в гостинице Take Care.



Надевайте маску

Знаете ли вы, как правильно использовать маску?

Как надевать маску

- Вымойте руки водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе, чтобы не загрязнить маску.
- Держите маску за петли или завязки. Затем поместите петлю на каждое ухо или завяжите завязки сзади.
- Растяните маску, чтобы закрыть нос и рот. Поправьте маску под подбородком.
- Если в районе носовой перегородки в маске есть гнущийся край, сожмите его, чтобы закрепить маску на носу.
- Убедитесь, что маска тесно прилегает со всех сторон к лицу.

Как снимать маску

- Развяжите завязки сзади или возьмитесь за петли у ушей. Не прикасайтесь к лицевой части маски.
- Потяните маску от лица. Старайтесь не прикасаться к лицу.
- Вымойте руки водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе.

Советы по ношению маски:

- Наружная часть маски загрязняется. Если вы прикоснулись к ней, немедленно вымойте руки или обработайте их дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе.
- Не кладите использованную маску на незащищенную поверхность или стойку. Поместите маску на салфетку или в бумажный пакет.
- Вам не нужно менять маску каждый день, если она сухая и целая. Если маска мокрая или повреждена, выбросьте ее и используйте новую.



Руки должны быть чистыми!

Мытье рук является одним из лучших способов борьбы с микробами. Мытье рук мылом и водой лучше всего убивает микробы, но вы также можете использовать дезинфицирующее средство для рук с содержанием спирта не менее 60%.

Как правильно мыть руки мылом и водой:

1. Намочите руки чистой проточной водой (теплой или холодной) и нанесите мыло.
2. Намыльте руки, потирая их друг о друга. Убедитесь, что мыльная пена попала на тыльную сторону рук, между пальцев, под ногти и на запястья.
3. Потрите руки в течение не менее 20 секунд.
4. Тщательно ополосните руки чистой проточной водой.
5. Вытрите руки чистым полотенцем или позвольте им высохнуть на воздухе. Выключите воду чистым бумажным полотенцем.

Как использовать дезинфицирующее средство для рук:

1. Нанесите дезинфицирующее средство на ладонь одной руки.
2. Обработайте руки, потирая их друг о друга. Убедитесь, что дезинфицирующее средство попало на тыльную сторону рук, между пальцев, под ногти и на запястья. Продолжайте потирать руки, пока они не высохнут.

Отслеживайте уровень насыщения крови кислородом



Если результаты вашего тестирования на COVID-19 оказались положительными, вы получите напалечный пульсоксиметр — маленькое и простое в использовании устройство для контроля уровня насыщения крови кислородом. Для вашей безопасности мы рекомендуем ежедневно измерять уровень насыщения крови кислородом.

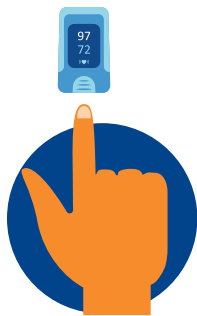
Если результаты вашего тестирования на COVID-19 оказались положительными *после* получения данного комплекта Take Care, мы отдельно отправим вам напалечный пульсоксиметр.

Что такое напалечный пульсоксиметр?

Напалечный пульсоксиметр представляет собой маленькое и простое в использовании устройство для контроля уровня насыщения крови кислородом. Для вашей безопасности мы рекомендуем ежедневно измерять уровень насыщения крови кислородом.

Почему важно контролировать уровень насыщения крови кислородом?

COVID-19 может стать причиной проникновения инфекции в легкие, что может понизить уровень насыщения крови кислородом еще до того, как вы это почувствуете. Это состояние может быть опасным. Вы должны отслеживать уровень насыщения крови кислородом с помощью напалечного пульсоксиметра каждый день. Если ваш уровень насыщения крови кислородом снизится, вы должны незамедлительно обратиться за медицинской помощью.



Как использовать напалечный пульсоксиметр?

Включите устройство. Поместите указательный палец в пульсоксиметр, чтобы ноготь находился сверху. Подождите, пока на экране не появится число. Если на экране не появилось число, попробуйте поменять палец (кроме большого пальца). Убедитесь, что ваш палец сухой и теплый. Пульсоксиметры могут не работать, если пальцы холодные или мокрые или если ногти покрашены лаком.

Можно ли использовать напалечный пульсоксиметр для измерения уровня насыщения крови кислородом у ребенка?

Напалечные пульсоксиметры не рекомендуется использовать для измерения уровня насыщения крови кислородом у детей младше 14 лет. Тщательно контролируйте симптомы вашего ребенка и обратитесь к врачу, если ребенок выглядит заболевшим, кашляет или дышит с трудом.

Как интерпретировать число на экране?

Ваш пульсоксиметр показывает два числа. Уровень кислорода обозначен как «SpO2». Другое число — ваш пульс.

Для большинства людей нормальным уровнем насыщения крови кислородом является 94% и выше. Ваш уровень насыщения крови кислородом может меняться в зависимости от вашей активности, положения тела и общего состояния здоровья.

Сообщайте своему врачу об уровнях насыщения крови кислородом

Ваш специалист по отслеживанию контактов будет ежедневно звонить вам и контролировать ваши симптомы. Это не исключает необходимости во взаимодействии с вашим лечащим врачом.

Важно постоянно информировать вашего врача о состоянии вашего здоровья и уровне насыщения крови кислородом. Каждый день сообщайте вашему врачу об уровне насыщения крови кислородом по телефону или электронной почте.

Если у вас нет лечащего врача, позвоните по номеру 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692), чтобы найти врача и пообщаться с ним по телефону или видеосвязи.

Что мне делать, если мой уровень насыщения крови кислородом низкий?

Сначала попробуйте несколько раз глубоко вдохнуть и выдохнуть, а затем выполните следующие действия.

Уровень насыщения крови кислородом	Рекомендации
Ниже 90%	Позвоните по номеру 911 или немедленно отправляйтесь в ближайшее отделение экстренной помощи. Возможно, вам необходимо срочно выполнить рентгенографию или пройти исследование сердца.
90% – 94%	Немедленно позвоните своему врачу. Если у вас нет лечащего врача, обратитесь за неотложной помощью. Посетите сайт www.ExpressCare.nyc на любом устройстве или позвоните по номеру 1-332-220-1337. Врач оценит ваше состояние по телефону или видеосвязи. Эта консультация будет для вас бесплатной.

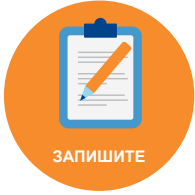
Подпишитесь для получения персонализированной поддержки в виде текстовых сообщений

Вы можете получать персональные инструкции в виде текстовых сообщений каждый день, которые будут помогать вам контролировать уровень насыщения крови кислородом. Вас попросят сообщать свои показания уровня насыщения крови кислородом и пульса. На основании вашего ответа вы будете получать индивидуальные советы и инструкции. Чтобы подписаться, отправьте сообщение с текстом COVID на номер 1-844-TXT-SAFE (844-898-7233). В любом случае вам ежедневно будет звонить ваш специалист по отслеживанию контактов. Важно отвечать на его звонки.



Записывайте и сообщайте свою температуру и симптомы

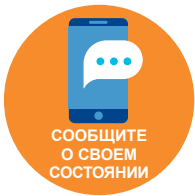
Высокая температура является распространенным симптомом COVID-19 и может указывать на серьезное протекание заболевания. Записывайте свою температуру два раза в день: утром и вечером. Если у вас температура выше 100,4°F (38°C), позвоните врачу.



Ваш специалист по отслеживанию контактов будет ежедневно звонить вам и контролировать ваши симптомы. Это не исключает необходимости во взаимодействии с вашим лечащим врачом. Если у вас нет лечащего врача, позвоните по номеру 1-844-NYC-4NYC (844-692-4692), чтобы связаться с врачом.



Используйте нижеприведенную таблицу для регистрации температуры и каких-либо иных симптомов в течение 14 дней своей изоляции.



Журнал регистрации температуры и симптомов

УКАЖИТЕ ИМЯ _____

Дата	Время	Температура (укажите °F или °C)	Другие симптомы (например, кашель, одышка, проблемы с органами дыхания, проблемы с другими органами) или примечания
	УТРО		
	ВЕЧЕР		
	УТРО		
	ВЕЧЕР		
	УТРО		
	ВЕЧЕР		
	УТРО		
	ВЕЧЕР		
	УТРО		
	ВЕЧЕР		
	УТРО		
	ВЕЧЕР		

Дата	Время	Температура (укажите °F или °C)	Другие симптомы (например, кашель, одышка, проблемы с органами дыхания, проблемы с другими органами) или примечания
	УТРО		
	ВЕЧЕР		
	УТРО		
	ВЕЧЕР		
	УТРО		
	ВЕЧЕР		
	УТРО		
	ВЕЧЕР		
	УТРО		
	ВЕЧЕР		
	УТРО		
	ВЕЧЕР		
	УТРО		
	ВЕЧЕР		

Информация о высокой температуре у лиц младше 18 лет

Если вы полагаете, что ваш ребенок серьезно болен, вы должны поговорить с врачом, независимо от показаний его температуры. Если вы считаете, что симптомы ребенка требуют неотложной помощи, позвоните по номеру 911 или немедленно отправляйтесь в ближайшее отделение экстренной помощи.

Возраст	Температура	Рекомендации
0 – 3 месяца	100,4 °F (38 °C) или выше	Позвоните лечащему врачу ребенка или немедленно обратитесь в отделение экстренной помощи
3 месяца – 3 года	102,2 °F (39 °C) или выше	Позвоните лечащему врачу ребенка и уточните, есть ли необходимость в осмотре ребенка
3 месяца – 18 лет	Температура 100,4 °F (38 °C) или выше в течение более чем 2 дней	Позвоните лечащему врачу ребенка. Сообщите ему о наличии у вашего ребенка любых из следующих симптомов: <ul style="list-style-type: none"> ■ Боль в животе ■ Рвота ■ Диарея ■ Сыпь ■ Покрасневшие глаза ■ Красные или потрескавшиеся губы или язык ■ Опухание или покраснение кистей или стоп ■ Головные боли ■ Боль или опухание шеи

Дополнительные ресурсы для вас и ваших близких

У вас есть вопросы о работе служб по тестированию и отслеживанию города Нью-Йорк или о COVID-19? Позвоните по номеру 1-877-CVD-19NY (1-877-283-1969) или посетите сайт [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc.gov).

- **Вы испытываете тревогу или чувство грусти?** Позвоните по номеру 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355), отправьте сообщение с текстом WELL на номер 65173 или воспользуйтесь службой онлайн-чата на сайте nycwell.cityofnewyork.us, чтобы пообщаться с профессиональным консультантом.
- **Вы столкнулись с семейным насилием?** Позвоните по номеру 1-800-621-HOPE (1-800-621-4673), чтобы пообщаться со специально обученным консультантом, который может проконсультировать вас в кризисной ситуации на условиях конфиденциальности и поможет найти конфиденциальное и безопасное место для проживания.
- **Если вам нужна еда,** навигатор по ресурсам служб по тестированию и отслеживанию города Нью-Йорк может организовать для вас бесплатную доставку еды. Позвоните по номеру обратного вызова служб по тестированию и отслеживанию города Нью-Йорк 1-212-242-2692 и нажмите 3, чтобы связаться с навигатором по ресурсам. Вы можете оставить голосовое сообщение, и вам кто-нибудь перезвонит. Кроме того, вы можете позвонить по номеру 311 и произнести фразу «Get Food» («Получить еду») или посетить сайт nyc.gov/getfood, чтобы узнать, где находится ближайший пункт раздачи продуктов питания, и уточнить, соответствуете ли вы критериям для доставки бесплатной еды.
- **Общение со специалистом по отслеживанию контактов не повлияет на вашу способность подать заявление на оформление постоянного вида на жительство (получение грин-карты).** Если у вас есть вопросы по поводу вашего иммиграционного статуса, вы можете позвонить на горячую линию ActionNYC по номеру 1-800-354-0365 с понедельника по пятницу с 9:00 до 18:00 и произнести фразу «Public Charge» («государственное попечение»), чтобы получить необходимую информацию.
- **Вам нужен доступ к медицинскому обслуживанию или страхованию?** Позвоните по номеру 311 или отправьте сообщение с текстом CoveredNYC на номер 877877.
- **Получите доступ к Fun at Home,** новой бесплатной цифровой платформе с безопасными, интересными и развлекательными мероприятиями для подростков и молодых людей Нью-Йорка, по ссылке nyc.gov/funathome или посредством отправки сообщения с текстом Fun на номер 97743.
- **Нью-Йоркская публичная библиотека** предлагает электронные книги и виртуальное программирование для жителей Нью-Йорка. Посетите сайт nypl.org или culturepass.nyc.gov/virtual-programs, чтобы узнать больше.
- **Чтобы поговорить со специалистом по старению,** пожилые лица могут позвонить по номеру 1-212-Aging-NYC (1-212-244-6469).





Vizitoni testandtrace.nyc ose skanoni kodin QR për ta gjetur këtë udhëzues përkujdesjeje në shqip.

تفضل بزيارة testandtrace.nyc أو امسح رمز الاستجابة الفورية (QR) للاطلاع على دليل العناية هذا باللغة العربية.

এই যত্ন নিন (Take Care) গাইডটি বাংলায় খুঁজতে testandtrace.nyc ওয়েবসাইটে যান অথবা QR কোডটি স্ক্যান করুন।

浏览 testandtrace.nyc 或扫描二维码以查找简体中文版本的“自我照护指南”。

瀏覽 testandtrace.nyc 或掃描行動條碼以取得繁體中文版本的「自我照護指南」。

Consultez le site testandtrace.nyc ou scannez le code QR pour trouver ce guide Take Care en français.

Vizite testandtrace.nyc oswa eskane kòd QR la pou w jwenn Gid Take Care sa an Kreyòl Ayisyen.

इस टेक केयर गाइड को हिंदी में प्राप्त करने के लिए testandtrace.nyc पर जाएँ या QR कोड स्कैन करें।

testandtrace.nyc를 방문하시거나 QR 코드를 스캔하여 이 Take Care 가이드를 한국어로 보실 수 있습니다.

Odwiedź stronę testandtrace.nyc lub zeskanuj plik kod QR, aby znaleźć ten poradnik w języku polskim.

Visite testandtrace.nyc o escanee el código QR para encontrar esta Guía para Cuidarse en español.

testandtrace.nyc پر جائیں، یا پھر اردو میں اس دیکھ بھال کے گائیڈ کو کھوجنے کے لیے کیو آر کوڈ (QR code) کو اسکین کریں۔

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Test & Trace
Corps

testandtrace.nyc