

Новое поколение коронавируса (COVID-19)

1. Что такое коронавирус?

Коронавирусы — большое семейство вирусов. Большинство поражает животных, но некоторые коронавирусы животных могут развиваться (изменяться) в новый человеческий коронавирус, который может передаваться от человека к человеку. Именно это произошло с нынешним новым коронавирусом, который получил название SARS-CoV-2, и который вызывает заболевание, известное как COVID-19. Заражение коронавирусом людей обычно вызывает заболевания легкой и средней тяжести – например, обычную простуду. В некоторых случаях, как с ТОРС- и МЕРС-вирусами, они являются причиной серьезных болезней, таких как пневмония.

2. Как распространяются коронавирусы?

Как и другие респираторные заболевания, например, грипп, человеческие коронавирусы обычно передаются от зараженного человека, у которого проявляются симптомы, через:

- воздушно-капельные частицы, образующиеся при кашле и чихании
- близкий контакт с зараженным лицом, например, уход за инфицированным больным
- прикосновения к предметам или поверхностям, на которых находится вирус, и последующее дотрагивание до рта, носа или глаз немытыми руками

Новый коронавирус пока незнаком нам, и мы ежедневно получаем новую информацию о том, насколько легко он передается и сколько времени проходит до момента заболевания. Мы будем держать вас в курсе происходящего по мере поступления информации.

Примите к сведению, что принадлежность к какой-то расе или гражданство человека еще не означает, что он может быть болен COVID-19. Этот новый вирус уже поразил многих людей разных рас из разных стран по всему миру.

3. Каковы симптомы болезни COVID-19?

Зафиксированные случаи заболеваний у людей включают как легкие симптомы, так и тяжелые состояния, приводящие к госпитализации, а также летальным исходам.

Симптомы включают в себя:

- Высокую температуру
- Кашель
- Затрудненное дыхание
- Тяжелое состояние



Основная информация

- Коронавирусы могут распространяться через прямые контакты с людьми, или прикосновения к предметам или поверхностям, на которых находится вирус.
- Меры профилактики других респираторных инфекций помогут и от нового коронавируса.
- Департамент общественного здравоохранения принимает все возможные меры для предотвращения распространения коронавируса в Лос-Анджелесе.
- Позвоните по номеру 211, если у вас есть дополнительные вопросы

Дополнительная информация:

Департамент здравоохранения округа Лос-Анджелес

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

Центры по контролю и профилактике заболеваний (CDC)
<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

Всемирная организация здравоохранения
<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Новое поколение коронавируса (COVID-19)

4. Что я должен сделать, если у меня появились эти симптомы и я недавно посещал страну, пострадавшую от заражения?

Опыт других стран показывает, что, так же, как и в случае с гриппом, у большинства людей будут наблюдаться слабо выраженные симптомы, и им следует оставаться дома не менее 24 часов после повышения температуры. Некоторым категориям людей нужно обратиться к врачу незамедлительно, например, пожилым людям, беременным женщинам, людям с ослабленным иммунитетом или уже имеющим проблемы со здоровьем. Если вам сложно дышать или вы испытываете тошноту, обратитесь в отделение неотложной помощи или позвоните по номеру 911, или же позвоните своему врачу перед тем, как обратиться к нему за медицинской помощью.

Вам также следует позвонить врачу, если вы были в близком контакте с человеком, заболевшим COVID-19. Посетите веб-сайт Центра по контролю и профилактике заболеваний (CDC), чтобы ознакомиться с актуальным списком стран, наиболее пораженных COVID-19 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

5. Можно ли сдать анализы на коронавирус?

Сдавать анализы не имеет смысла, если у вас нет симптомов. Большинству людей становится уже лучше после периода покоя, так что, не нужно посещать врача, если симптомы у вас слабо выражены. Если у вас разовьется одышка или тошнота со рвотой, обратитесь к врачу или позвоните по номеру 911. Некоторым людям, например, пожилым, с ослабленным иммунитетом или уже имеющимся другим заболеванием, нужно обратиться к врачу при первых же признаках болезни. Если у вас слабо выражены симптомы, возможно, вам не нужно обращаться в медучреждение за помощью врача. Если у вас есть вопросы, пожалуйста, позвоните в клинику или своему доктору перед тем, как отправиться туда.

6. Как лечат новый коронавирус?

Специальных методов лечения болезни, вызванной коронавирусом, нет. Однако, многие симптомы поддаются лечению. Лечение зависит от состояния больного.

Вакцины против нового коронавируса пока не существует. Остерегайтесь мошеннических предложений о покупке каких бы то ни было товаров, якобы предотвращающих или лечащих эту новую инфекцию.

7. Распространяется ли коронавирус в Соединенных штатах?

В Соединенных штатах было зафиксировано несколько случаев, не связанных с посещением пораженных стран. Это дает основания считать, что вирус распространяется среди населения Соединенных штатов, и что его распространение может продолжаться.

8. Как можно обезопасить себя во время путешествий?

На данный момент Центр по контролю и профилактике заболеваний (CDC) рекомендует посещение стран, наиболее подверженных заражению COVID-19, только в случаях необходимости. Ознакомьтесь с информационной страницей для путешествий, предоставленной CDC в связи с COVID-19, чтобы получить актуальные рекомендации <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>. Меры профилактики респираторных инфекций, таких как грипп, также помогут предупредить заражение коронавирусами. Перед поездкой проконсультируйтесь у своего врача, чтобы убедиться в том, что вы получили все необходимые прививки и препараты, которые нужны для места вашего путешествия и сохранения вашего здоровья.

Новое поколение коронавируса (COVID-19)

9. Какие меры предпринимаются Федеральным правительством по поводу людей, посещавших Китай и Иран?

В связи со взрывным ростом количества новых случаев заражения в Китае и Иране, Белый дом выпустил следующие директивы о путешествиях:

- Ограничение на въезд в США для всех иностранных граждан, путешествовавших или находившихся в Китае или Иране в течение последних 14 дней. Данный указ может обновляться президентом каждые 14 дней.
- Обязательный въезд на территорию США для всех возвращающихся из Китая граждан США и их прямых родственников через один из одиннадцати аэропортов (включая международный аэропорт Лос-Анджелеса), где они будут осмотрены сотрудниками таможенно-пограничной службы США.
 - При обнаружении признаков респираторных болезней все въезжающие будут отправлены на дополнительное обследование в медучреждения.
 - Люди, находившиеся в провинции Хубэй в течение прошедших 14 дней, будут помещены в карантин в безопасном месте, где они будут обследованы на предмет заражения в течение 14 дней с момента, когда они, возможно, подверглись контакту с вирусом.
 - Люди, возвращающиеся из других регионов Китая, и находившиеся в прямом контакте с подтвержденным случаем заражения новым коронавирусом, могут так же быть помещены в карантин на 14 дней с момента последнего контакта.
 - Люди, возвращающиеся из всех прочих регионов Китая, и не находившиеся в прямом контакте с подтвержденным случаем заражения новым коронавирусом, могут отправляться в конечный пункт своего путешествия, где они будут наблюдаться сотрудниками местных органов здравоохранения, и должны будут оставаться дома и избегать мест скопления людей в течение 14 дней после посещения потенциально опасных территорий.

10. Какие действия предпринимаются Федеральным правительством по поводу людей, посещавших другие пораженные страны?

CDC рекомендует всем людям, прибывшим из других стран со вспышками заболевания COVID-19, в случае, если у них наблюдается повышенная температура, кашель или одышка в течение 14 дней после возвращения, позвонить своему врачу и изолировать себя (избегать контактов с другими людьми, и не пользоваться общественным транспортом во время болезни).

11. Как Департамент общественного здравоохранения будет контролировать людей которые самоизолированы?

Руководствуясь новыми указаниями по поводу путешествий, Департамент общественного здравоохранения будет регулярно обследовать потенциально зараженных на предмет появления любых симптомов или повышенной температуры. Этот же процесс применяется в случае с другими инфекционными болезнями, например, с корью. Департамент общественного здравоохранения также будет наблюдать за контактировавшими в течение 14 дней с момента их последнего возможного контакта с вирусом, после чего они будут считаться вне зоны риска развития заболевания COVID-19.

Новое поколение коронавируса (COVID-19)

12. Как я могу обезопасить себя и других от таких респираторных инфекций как 2019-nCoV?

Как и в случае с прочими респираторными заболеваниями, существуют общепринятые меры ежедневной профилактики для снижения риска заболевания или заражения других распространяющимися вирусами.

Вам следует:

- **Оставаться дома, если вы больны.**
- Мыть руки водой с мылом в течение как минимум 20 секунд, особенно после посещения туалета, перед едой и после сморкания, кашля или чихания.
- Если вода и мыло недоступны в нужный момент, используйте антисептик для рук, содержащий минимум 60 % спирта. Всегда мойте визуально загрязненные руки водой с мылом.
- Не трогайте свои глаза, нос и рот немытыми руками.
- Ограничьте прямые контакты с больными, например, поцелуи, и обмен посудой или предметами обихода.
- Протирайте и дезинфицируйте предметы и поверхности, к которым часто прикасаются, с помощью обычных бытовых чистящих средств в виде спрея или влажных салфеток для уборки.
- Прикрывайтесь салфетками при кашле или чихании, выбрасывайте салфетки в мусорное ведро. При отсутствии салфетки используйте рукав одежды (не прикрывайтесь руками).
- Маски для лица наиболее эффективны при правильном использовании медработниками и больными людьми.
- Если вы еще не прививались в этом сезоне, сделайте прививку от гриппа, чтобы не заразиться.

13. Нужно ли мне носить маску для лица?

Людам, чувствующим себя хорошо, не рекомендуется носить маски для лица для защиты от COVID-19, если им это не назначено лечащим врачом. Маски для лица должны носить люди, болеющие COVID-19, у которых наблюдаются симптомы, чтобы защитить других людей от заражения болезнью. Медицинские работники и другие люди, ухаживающие за заболевшими COVID-19 людьми в закрытом помещении, должны носить маску для лица.

14. Будут ли закрываться школы или места работы?

Если распространение COVID-19 среди населения примет большие масштабы, может понадобиться закрытие школ или компаний для предотвращения распространения болезни. Департамент общественного здравоохранения рекомендует пересмотреть и обновить свои планы действий в чрезвычайных ситуациях компаниям и школам, и рассмотреть возможности предоставления необходимых услуг в случае вынужденного временного прекращения работ в помещениях организаций. Поговорите с работниками вашей школы или детского сада, чтобы узнать их план работы в чрезвычайной ситуации и подготовиться заранее на случай необходимости поиска альтернативных мероприятий по уходу за детьми. Также пообщайтесь со своими коллегами, и выясните, что вам могут поручить в случае закрытия или сокращения рабочего времени на вашем рабочем месте.

Новое поколение коронавируса (COVID-19)

15. Что я могу сделать, если у меня начнется стресс по поводу COVID-19?

Когда вы слышите, читаете или видите новости о вспышке инфекционного заболевания, испытывать беспокойство и проявлять признаки стресса – нормально, даже если вспышка поражает людей, находящихся очень далеко от места вашего жительства, и для вас риск заболеть – низкий. Заботиться о собственном физическом и психическом здоровье крайне важно. Чтобы получить полезную информацию о том, как можно справиться со стрессом, прочтите статью "Как избавиться себя от стресса во время вспышек инфекционных заболеваний" на сайте Департамента общественного здравоохранения. Чтобы получить помощь, позвоните на круглосуточную горячую линию помощи Центра доступа Департамента охраны психического здоровья округа Лос-Анджелес по номеру (800) 854-7771 или 2-1-1.

16. Что еще я могу сделать?

- Найдите лечащего врача, если у вас его еще нет.
- Обновите свои аварийные комплекты с продовольствием, водой и предметами первой необходимости, чтобы их хватило на несколько дней на случай возможного карантина. Хотя это и маловероятно, все равно важно быть готовым, как и к любой другой чрезвычайной ситуации.
- Продолжайте поддерживать благоприятные условия для ВСЕХ представителей нашего населения.
- Всегда проверяйте надежные источники для получения новейшей, актуальной информации о новом коронавирусе.
 - Департамент здравоохранения округа Лос-Анджелес (LACDPH, в рамках округа)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - Департамент здравоохранения Калифорнии (CDPH, в рамках штата)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
 - Центры по контролю и профилактике заболеваний (CDC, на уровне страны)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
 - World Health Organization (WHO, международный уровень)
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Если у вас есть вопросы, и вы хотите с кем-то поговорить, позвоните по номеру 2-1-1