

# Защитите себя и окружающих от COVID-19

*Ответы на часто задаваемые вопросы  
для людей без определенного места  
жительства*

COVID-19 вызывает заболевания у людей по всему округу Лос-Анджелес. Он распространяется между людьми, которые находятся в близком контакте друг с другом, через мелкие капли, выделяемые зараженным человеком при кашле, чихании или разговоре. COVID-19 также может передаваться людьми, у которых нет явных симптомов.

## 1. Каковы симптомы?

- Кашель, высокая температура и затрудненное дыхание являются распространёнными симптомами. Среди других симптомов – озноб, усталость, боль в мышцах и теле, головная боль, боль в горле, тошнота или рвота, диарея, заложенность носа или насморк, а также недавняя потеря вкуса или обоняния. Этот список не охватывает все возможные симптомы.
- Большинство людей, зараженных COVID-19, имеют слабо выраженные симптомы и выздоравливают без посторонней помощи.
- Но люди пожилого возраста или люди, имеющие проблемы со здоровьем, могут тяжело заболеть. Если у вас есть какие-либо из этих симптомов, проконсультируйтесь с врачом об анализах, изоляции и лечении.

## 2. Как я могу защитить себя и окружающих?

- Привейтесь вакциной. Вакцинация от COVID-19 снижает риск развития тяжелой инфекции и смерти, а также передачи вируса окружающим.
- Носите лицевую маску. Во многих группах помощи есть бесплатные маски. Если у вас нет возможности получить маску, закрывайте нос и рот шарфом или другой тканью.
- Соблюдайте дистанцию не менее 6 футов (2 метров) от других людей. Некоторые больные люди не имеют симптомов, поэтому, по возможности, избегайте близких контактов.
- Часто мойте руки с мылом и водой в течение 20 секунд или используйте дезинфицирующее средство для рук, содержащее 60% спирта.
- Старайтесь не касаться глаз, носа и рта.



# Защитите себя и окружающих от COVID-19

*Ответы на часто задаваемые вопросы для людей без определенного места жительства*

- Если вам больше 65 лет, у вас есть проблемы со здоровьем или вы беременны, рассмотрите возможность проживания в приюте или другом виде временного жилья до окончания пандемии. Такие организации могут предоставить вам услуги, которые помогут вам не заболеть.
  - Прикрывайтесь салфеткой при кашле или чихании, а затем выбрасывайте салфетку в мусорную корзину. Если у вас нет салфетки, используйте рукав одежды (не руки).
  - Не делитесь напитками, едой, трубками, сигаретами, постельным бельем, одеялами.
  - Если вы живете с кем-то, спите так, чтобы ваши головы находились на противоположных сторонах.
  - Старайтесь очищать предметы, к которым вы или другие люди часто прикасаетесь, используя бытовое чистящее средство или спиртовые салфетки.

## 3. Что делать, если я заболею?

- Свяжитесь со своим врачом. Если у вас нет врача, позвоните 211, чтобы его найти. Врач или клиника могут помочь вам получить медицинскую помощь, пока вы болеете.
- Сообщите о своей болезни работнику группы помощи или уличной медицинской службы. Они могут помочь вам получить медицинскую помощь, найти безопасное место для проживания или предоставить материалы, которые вам нужны, чтобы выздороветь, пока вы находитесь на улице.
- Носите маску и держитесь на максимально возможном расстоянии от окружающих.
- Если вам станет хуже, позвоните 911 или сразу отправляйтесь в отделение неотложной медицинской помощи.

Для получения дополнительной информации посетите наш веб-сайт  
[www.publichealth.lacounty.gov](http://www.publichealth.lacounty.gov)

2/22/22 People Experiencing Homelessness Pocket Card (Russian)