

## Для **больных** COVID-19 и **подверженных риску заражения**

### Инфицированные вирусом (или больные):

**Диагноз COVID-19** подтвержден медицинскими специалистами.

### Подверженные риску заражения:

Имелся **контакт** с больным COVID-19:

- болезнь которого находилась в заразной стадии, и
- контакт длился не менее 15 минут на расстоянии менее 2 метров (6 футов).

Существует риск развития заболевания.

## ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О COVID-19

### Что такое COVID-19?

COVID-19 — это инфекция, вызываемая вирусом из семейства коронавирусов.

### Каковы симптомы COVID-19?

- От контакта с вирусом до проявления симптомов может пройти до 14 дней.
- Основные симптомы: повышенная температура, кашель, затрудненное дыхание, снижение чувствительности различения вкусов и запахов.
- Среди других возможных симптомов: боль в горле, тошнота, рвота, головная боль, боль в мышцах, диарея, повышенная утомляемость.
- Иногда симптомы отсутствуют или проявляются в очень мягкой форме, напоминающей простуду.
- Возможны более острые симптомы в виде заражения легких, похожего на пневмонию.
- В редких случаях болезнь может иметь летальный исход. Повышенный риск летального исхода наблюдается у людей старшего возраста и больных хроническими заболеваниями (такими как диабет, болезни сердца или органов дыхания) и страдающих от ослабления иммунитета (с подавленным иммунитетом).



### Существует ли лекарство от COVID-19?

В данный момент не существует ни вакцины, предотвращающей COVID-19, ни лекарств.

## Как передается COVID-19?

- COVID-19 передается **по воздуху** через капли жидкости, когда больной говорит, кашляет или чихает. Кроме того, средством передачи может быть кал.
- Зараженный вирусом человек может передавать его за 2 дня до проявления симптомов и в течение нескольких дней после их проявления.
- Кроме того, заразиться можно после прикосновения к поверхностям или объектам, на которые попал возбудитель COVID-19, и последующего прикосновения ко рту, носу или глазам.
- Больные, у которых не проявляются симптомы (болезнь протекает бессимптомно), также могут быть разносчиками вируса.



**Santé publique просит **ИНФИЦИРОВАННЫХ (или больных)** и **ПОДВЕРЖЕННЫХ РИСКУ ЗАРАЖЕНИЯ** вирусом следовать этим рекомендациям, чтобы **ПРЕДОТВРАТИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ COVID-19 СРЕДИ ЛЮДЕЙ.****

### ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА



Не посещайте публичные места (например, магазины, аптеки, работу, школу, детские сады).

- Не используйте общественный транспорт (автобус, метро, поезд).
- Попросите друзей и членов семьи совершать для вас покупки (например, в продуктовых магазинах или рецептурных аптеках) и оставлять купленные товары у вашей двери ИЛИ воспользуйтесь услугами доставки на дом.
- Не посещайте других людей И не принимайте посетителей (членов семьи, родителей, друзей) у себя дома.
- **Если вам необходимо посетить больницу или другое медицинское учреждение в связи с состоянием своего здоровья:**
  - предупредите персонал больницы или другого медицинского учреждения, что вы больны или были подвержены риску заражения COVID-19, прежде чем отправиться туда;
  - используйте частный транспорт (если возможно);
  - запишитесь на прием заранее, если ситуация не является экстренной;
  - если ситуация является экстренной, во время звонка по телефону 911 или по прибытии в отделение неотложной помощи сообщите персоналу, что вы больны COVID-19 или были подвержены риску заражения;
  - находясь рядом с другими людьми, всегда носите маску или покрытие для лица;
  - сохраняйте дистанцию не менее 2 метров (6 футов) от окружающих.

### ЗАЩИТИТЕ ТЕХ, КТО ЖИВЕТ РЯДОМ С ВАМИ

Максимально ограничьте контакты с другими людьми, живущими с вами в одном доме.

- В первую очередь избегайте контактов с людьми старшего возраста и больными хроническими заболеваниями.
- Изолируйтесь в одной из комнат у себя дома, насколько это возможно. Ешьте и спите, не выходя из нее.
- Держите дверь этой комнаты закрытой.
- Если вам необходимо оказаться в одной комнате с другим человеком, наденьте маску или покрытие для лица, закрыв нос и рот.
- Если у вас нет маски, сохраняйте дистанцию не менее 2 метров (6 футов) от окружающих.



## КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ: ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

### Мойте руки



- Часто мойте руки водой с мылом не менее 20 секунд.
- Мойте руки перед едой и после посещения уборной.
- Используйте антисептик на спиртовой основе, если доступа к воде и мылу у вас нет.

### Респираторная гигиена



- Во время кашля, прочистки носа и чихания используйте бумажное полотенце.
- Выбрасывайте использованное полотенце в контейнер для мусора при первой возможности и мойте руки.
- Если у вас нет полотенца, при кашле и чихании прикрывайте рот локтем.

### Когда и как носить маску или покрытие для лица



- Используйте маску или другой кусок ткани, чтобы прикрыть нос и рот, когда:
  - другой человек находится в одном с вами помещении на расстоянии меньше 2 метров (6 футов) от вас;
  - вам нужно выйти из дома по причинам медицинского характера.

#### Как носить маску или покрытие для лица

- Вымойте руки перед надеванием маски или покрытия для лица и после него.
- Поправьте надетую маску и убедитесь, что она плотно прилегает к лицу и прикрывает рот и нос.
- Надев маску или покрытие для лица, не касайтесь их руками.
- Не касайтесь глаз.
- Меняйте маску, как только она станет влажной, грязной или поврежденной.
- Выбрасывайте маску после каждого использования (или стирайте, если она многоразовая).
- Вымойте руки после надевания маски или покрытия для лица.
- Не используйте одну маску или покрытие для лица вместе с другим человеком.

### Туалет и уборная



- Если возможно, вашей уборной должны пользоваться только вы.
  - В противном случае держите отдельное полотенце для вашего личного использования и дезинфицируйте все, чего касается (включая ручки, выключатели, унитаз, краны).
- Закрывайте крышку унитаза перед смывом, а затем мойте руки.

### Совместное использование вещей



- Не пользуйтесь одними и теми же тарелками, столовыми приборами, полотенцами, одеждой, постельным и столовым бельем с другими людьми.

## СОВЕТЫ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СТИРКОЙ, МЫТЬЕМ ПОСУДЫ И УБОРКОЙ

### Мытье посуды и стирка



Если мытьем посуды или стиркой занимается другой человек, ему необходимо вымыть руки водой с мылом сразу же после прикосновения к одежде или посуде больного или подверженного риску заражения.

- Одежду и белье больного следует стирать в горячей воде с чистящим средством.
  - Их не нужно стирать отдельно от остальных вещей в доме.
  - Не встряхивайте грязные вещи.
- Посуду и столовые приборы, использованные больным или подверженным риску заражения, следует мыть с помощью воды и обычного чистящего средства для посуды.

### Мусор



- Выбрасывайте мусор больного или подверженного риску заражения вместе с остальным мусором.
- Плотно закрывайте мешки для мусора.

### Уборка



- Часто открывайте окна (если позволяет погода), чтобы проветривать дом и комнату, в которой живет больной или подверженный риску заражения.
- Не менее одного раза в день проводите уборку или дезинфекцию:
  - поверхностей, которых часто касается больной или подверженный риску заражения (включая ручки, тумбочки, каркас кровати и остальную мебель в спальне), а также
  - уборной и туалета.
- Если это возможно, больные и подверженные риску заражения должны убирать комнаты, отведенные для их персонального использования.
  - В противном случае часто мойте руки после контакта с больными или подверженными риску заражения, а также с вещами, которых они касались (включая тумбочки, посуду и т. д.).

Для **уборки** используйте мыло и воду или обычные средства для уборки дома.

Для **дезинфекции** используйте обычные дезинфицирующие средства или приготовьте раствор, на состоящий из одной части хозяйственного отбеливателя и девяти частей холодной воды (например, возьмите 1 чашку отбеливателя и 9 чашек воды).

## ЕЖЕДНЕВНО ОТСЛЕЖИВАЙТЕ СОСТОЯНИЕ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ



Каждый день измеряйте температуру в одно и то же время суток.  
Если вы принимаете жаропонижающие препараты, подождите не менее **4 часов** после их приема,  
прежде чем измерять температуру.

## ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СИМПТОМОВ

### Если у вас наблюдаются серьезные симптомы:

- сильно затрудненное дыхание (например, неспособность произнести два слова без запинки);
- сильная боль в груди;
- очень сильная сонливость в течение дня (больше обычного);
- путаница в мыслях (формулирование мыслей дается сложнее обычного);
- потеря сознания (обморок).

### Или при возникновении ситуации, требующей экстренной помощи:

1. Звоните по телефону **911**.
2. Предупредите, что больны COVID-19 или были подвержены риску заражения.

### Инфицированные вирусом (или больные):

Если симптомы обостряются:

**С ПОМОЩЬЮ КОГО-НИБУДЬ, КТО  
ВЛАДЕЕТ АНГЛИЙСКИМ ИЛИ  
ФРАНЦУЗСКИМ**

1. Позвоните по телефону **514-644-4545**  
или своему врачу.
2. Предупредите, что вы больны COVID-19.

### Подверженные риску заражения:

Если у вас наблюдаются любые из следующих симптомов:

- повышенная температура (более 38 °C или 100,4 °F);
- кашель или обострение кашля;
- затрудненное дыхание;
- боль в горле;
- диарея или рвота.
- Неожиданная потеря обоняния без заложенности носа и/или потеря вкуса

**С ПОМОЩЬЮ КОГО-НИБУДЬ, КТО ВЛАДЕЕТ  
АНГЛИЙСКИМ ИЛИ ФРАНЦУЗСКИМ**

1. Позвоните по телефону **514-644-4545**.
2. Предупредите, что вы были подвержены риску заражения COVID-19.

## ДОСТУП К МЕДИЦИНСКИМ УСЛУГАМ ДЛЯ БОЛЬНЫХ COVID-19

Взятие анализов, уход и лечение, связанные с COVID-19, **бесплатны** вне зависимости от иммиграционного статуса человека и наличия медицинской страховки.

## КАК ДОЛГО МНЕ НУЖНО ОСТАВАТЬСЯ В ИЗОЛЯЦИИ У СЕБЯ ДОМА?

Если вы медицинский работник, уточните это в своем медицинском учреждении.

### ДЛЯ ВСЕХ ОСТАЛЬНЫХ

Если у вас есть вопросы относительно времени, когда следует прекратить самоизоляцию, **С ПОМОЩЬЮ КОГО-НИБУДЬ, КТО ВЛАДЕЕТ АНГЛИЙСКИМ ИЛИ ФРАНЦУЗСКИМ**: позвоните по телефону **514-644-4545** и следуйте инструкциям, которые вам даст специалист.

#### Инфицированные вирусом (или больные):

Если вы не были госпитализированы в отделение интенсивной терапии, а ваш иммунитет не подавлен:

- самоизоляцию можно прекратить через 14 дней после появления симптомов И 2 дня после их исчезновения.

Если вы были госпитализированы в отделение интенсивной терапии или ваш иммунитет является подавленным:

- самоизолируйтесь на 21 день после появления симптомов.

**ВНИМАНИЕ!** Если вы были госпитализированы или ваш иммунитет подавлен: после прекращения самоизоляции избегайте контактов с особо уязвимыми людьми (старшего возраста или с подавленным иммунитетом) **в течение 7 дополнительных дней.**

#### Подверженные риску заражения:

Если симптомы у вас не проявились:

- самоизоляцию можно прекратить через 14 дней после последнего контакта с инфицированным человеком.

Если вы не могли самоизолироваться от больного (например, в случае болезни своего ребенка), а симптомы не проявились:

- самоизоляцию можно прекратить через 14 дней после выздоровления больного.

Если симптомы у вас проявились:

- подождите 14 дней после появления симптомов И 2 дня после их исчезновения.

## ЕСЛИ КТО-ТО ДОЛЖЕН ПОМОГАТЬ ВАМ С ВЫПОЛНЕНИЕМ ПОВСЕДНЕВНЫХ ДЕЙСТВИЙ

(например, готовить пищу, ходить в уборную, передвигаться по дому и т. д.)

- Если возможно, пользуйтесь помощью одного и того же человека.
- Этому человеку должно быть менее 65 лет, у него не должно быть проблем со здоровьем и хронических болезней (таких как диабет), он не должен принимать несколько препаратов.
- Когда вы находитесь рядом с помогающим вам человеком, **и вы, и этот человек должны носить маску или покрытие для лица.**

**ПЕРЕД ТЕМ КАК ВАМ ПОМОГАТЬ, ЭТОМУ ЧЕЛОВЕКУ НЕОБХОДИМО:**

1. Помыть руки



2. Надеть маску



3. Надеть одноразовые перчатки, если возможно



**ПОСЛЕ ОКАЗАНИЯ ВАМ ПОМОЩИ ЭТОМУ ЧЕЛОВЕКУ НЕОБХОДИМО:**

4. Снять перчатки и выбросить их в закрываемый контейнер для мусора, недоступный для детей



5. Вымыть руки



6. Снять маску и выбросить ее в закрываемый контейнер для мусора, недоступный для детей, или отправить в стирку (если она многоразовая)



7. Вымыть руки еще раз



## Обращайте внимание на признаки эмоционального расстройства!

Обращайтесь за помощью, если выходят из-под контроля или обостряются следующие эмоциональные реакции:

- стресс, тревожность;
- продолжительные эмоциональные реакции (крайняя степень печали, частый плач, раздражительность и т. д.);
- чувство паники;
- путаница мыслей, которая подавляет и пугает;
- социальные последствия COVID-19 (например, потеря работы, финансовые трудности).

**С ПОМОЩЬЮ КОГО-НИБУДЬ, КТО ВЛАДЕЕТ АНГЛИЙСКИМ ИЛИ ФРАНЦУЗСКИМ: ПОЗВОНТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ 811** (горячая линия работает круглосуточно и без выходных)

Вас проконсультируют медицинские специалисты.

- Выберите **пункт Info-Social**

**По другим вопросам, связанным с вашим здоровьем или здоровьем вашего близкого**

- Выберите **пункт Info-Santé**



**УСЛУГИ СООБЩЕСТВА И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ, ДОСТУПНЫЕ НА БОЛЕЕ ЧЕМ 200 ЯЗЫКАХ: ПОЗВОНТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ 211**

Или посетите сайт: <https://www.211qc.ca>

Многие организации предлагают помощь (связанную с питанием, услугами для людей старшего возраста или семей и т. д.). Позвоните по телефону 211, чтобы узнать, какие услуги сообщества и социальной помощи доступны в вашем районе.

