

# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ АЛЯСКИНЦАМ О COVID-19

Обновление от 11 мая, 2020

Спасибо вам за помощь в предотвращении распространения вируса COVID-19 на Аляске! Сейчас, с ослаблением ограничений и открытием предприятий в штате Аляска, особенно важно, чтобы все люди продолжали предпринимать основные меры по предотвращению новых заражений.

Если мы все будем соблюдать эти меры, то мы сможем удержать число заболеваний COVID-19 на низком уровне, чтобы люди смогли вернуться на работу и больше выходить в общественные места. Если же число заболевших начнёт расти, то, вероятно, снова потребуются ввести ограничения. Для сдерживания распространения вируса необходима помощь каждого жителя Аляски!

## Пожалуйста, продолжайте соблюдать следующие меры:

- Не выходите из дома, если Вы заболели! Если Вы почувствовали первые признаки заболевания — изолируйтесь от других людей и свяжитесь с медицинскими работниками для сдачи анализа.
- Часто мойте руки с мылом и тёплой водой в течение 20 секунд.
- Старайтесь не трогать глаза, нос и рот руками.
- Старайтесь не входить в близкий контакт с не проживающими с Вами людьми. Не нужно жать руки и обниматься.
- Ограничьте выходы из дома, особенно если с Вами живут люди с повышенным риском.
- Когда выходите, старайтесь не приближаться к окружающим ближе чем на полтора метра и закрывайте лицо маской, если держаться на безопасном расстоянии от других людей физически нереально (в магазинах, на пешеходных тропках и других общественных местах).
- Ограничьте Ваше общение малым количеством людей. Ограничьте контакты вне дома.
- Постарайтесь знать имена всех людей, с которыми Вы близко общаетесь (на расстоянии менее полутора метров и на протяжении более чем 10 минут). Это поможет медицинским работникам связаться с этими людьми, чтобы предотвратить распространение заболевания в том случае, если Вы сами заболите.

**Возможность тестирования на COVID-19** на Аляске расширилась и доступна людям в большем количестве посёлков. Если Вы почувствовали у себя симптомы, даже слабые, немедленно изолируйтесь и позвоните лечащему врачу, в местную поликлинику или в племенное медицинское учреждение и попросите пройти тест на вирус. Не идите в клинику или больницу без предварительного звонка, так как это позволит учреждению лучше защитить своих сотрудников и других пациентов. Если Вы подозреваете у себя COVID-19, немедленно позвоните в больницу; этим Вы сможете предотвратить распространение инфекции на Аляске. В случае подтверждения заражения COVID-19 положительным результатом теста, Отдел эпидемиологии Аляски или Отдел здравоохранения свяжется с заражённым и всеми, кто был в близком контакте с этим человеком, чтобы дать рекомендации о необходимости карантинных мер или самоизоляции.

**Какие симптомы у вируса COVID-19?** Симптомы могут проявиться в течение 2–14 дней после попадания под воздействие вируса. Возможность заражения COVID-19 есть при проявлении одного или нескольких симптомов из этого списка:

- кашель
- нехватка воздуха и затруднённое дыхание

- повышенная температура
- озноб
- дрожание при ознобе
- боль в мышцах
- головная боль
- боль в горле
- внезапная потеря обоняния или вкуса
- понос
- слабость
- тошнота
- сыпь
- насморк или усиленное выделение мокрот (слизи)

Осложнения, вызванные COVID-19, могут быть очень серьезными, например, пневмония или нарушение почечных функций, а в некоторых случаях смерть.

**Как распространяется вирус?** Коронавирусы распространяются от человека к человеку главным образом воздушно-капельным путём при чихании или кашле заражённого. Заражение наиболее вероятно, если люди находятся в близком контакте (ближе полутора метров в течение более 10 минут). Если Вы близко общались с кем-то, кто получил подтверждение о заболевании COVID-19, не выходите из дома, ограничьте свои контакты с другими людьми и свяжитесь с медицинским учреждением, чтобы получить информацию о том, как отслеживать проявление симптомов и когда возникнет необходимость сдать анализы.

**Пожилые люди (65 и старше), все, кто проживает в домах престарелых или учреждениях по уходу за больными, а также все люди с хроническими заболеваниями\*** должны продолжать предпринимать все усилия по снижению риска заражения COVID-19.

- Старайтесь, по возможности, оставаться дома.
- Просите других выполнять за вас необходимые дела вне дома.
- Старайтесь запастись необходимыми продуктами и предметами домашнего обихода впрок – или заказывайте их доставку на дом.
- Следите за своим здоровьем и звоните в медицинское учреждение при первом же появлении симптомов болезни.

\* Вероятность тяжёлого течения заболевания и осложнений при COVID-19 может быть у людей с хроническими болезнями лёгких и печени, астмой, сердечными заболеваниями, диабетом или у людей с лишним весом и ослабленным иммунитетом.

В этой борьбе мы вместе. Чтобы предотвратить распространение инфекции COVID-19, нам нужно действовать сообща. Дополнительную информацию можно получить на сайте [coronavirus.alaska.gov](https://coronavirus.alaska.gov).