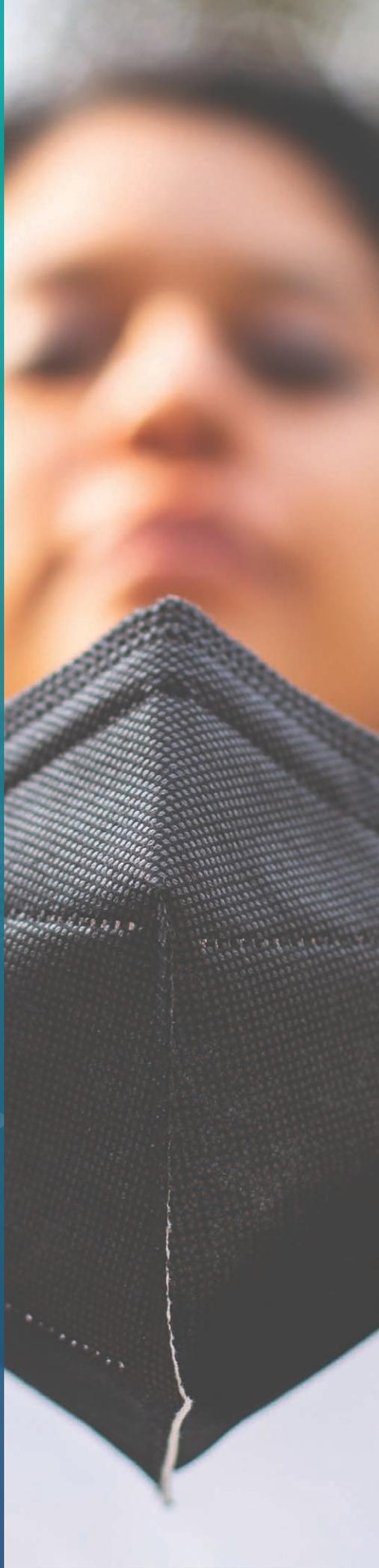


Информация о COVID-19

для лиц, прибывающих
в Соединенные Штаты
Америки

Для прослушивания отсканируйте
QR-код при помощи своего смартфона



»» Краткий обзор

COVID-19 — это серьезное заболевание.

Вы можете защитить от COVID-19 себя и окружающих вас людей.

Для максимальной защиты пройдите вакцинацию от COVID-19.

Тестирование на наличие COVID-19 повышает уровень безопасности в обществе.

Если вы почувствовали себя плохо, оставайтесь дома и сделайте тест.

Обратитесь в медицинское учреждение, если ваше состояние ухудшается.

Оставайтесь в безопасности во время поездки в США.

В Соединенных Штатах вы можете получить медицинскую помощь.





COVID-19 — это серьезное заболевание

» COVID-19 — это серьезное заболевание.

COVID-19 является заболеванием, вызываемым вирусом, который распространяется от человека к человеку воздушно-капельным путем. В США от COVID-19 умерло более 1 миллиона человек, но ежедневно продолжает заболевать большое количество людей. На государственном и местном уровне могут действовать различные правила в отношении COVID-19.

Сотрудник агентства по переселению поможет вам найти правила вашего нового сообщества, касающиеся COVID-19, а также информацию о том, как обезопасить себя и свою семью.

Вы можете заболеть COVID-19 в любое время, в том числе во время путешествия. Вы можете заболеть COVID-19 и не знать об этом, потому что не будете чувствовать себя больным. Это повышает вероятность того, что вы можете передать вирус, вызывающий COVID-19, другим людям, которые вас окружают, включая членов вашей семьи и друзей.

К счастью, существует много способов защитить себя и других.





» Вы можете защититься от COVID-19 сами и защитить других.

Находясь вне дома, надевайте маску таким образом, чтобы она закрывала нос и рот:

- Ношение маски в общественных местах защищает вас и окружающих от COVID-19.
- Когда вы носите маску, снижается вероятность того, что вы заболете, вдохнув вирус, если он находится в воздухе.
- Можно болеть COVID-19 и не знать об этом, потому что не все люди чувствуют себя при этом заболевшими. В этом случае ношение маски снижает вероятность того, что вы передадите вирус другим людям.
- Узнайте в местной аптеке, имеются ли у них бесплатные маски.

Чтобы маска эффективно вас защищала, ее нужно носить правильно:

- Носите маску так, чтобы она закрывала нос и рот
- Убедитесь в том, что воздух не проходит сверху и по сторонам
- Надевайте и снимайте маску чистыми руками
- Не прикасайтесь к маске, когда она надета на лицо
- Очищайте тканевую или другую многоразовую маску, по крайней мере, один раз в день
- Используйте одноразовую маску только один раз
- Как только маска стала влажной или испачкалась, сразу же замените ее на чистую и сухую
- Научите детей в возрасте от 2 лет и старше носить маску



Увеличивайте пространство и расстояние

Чтобы не заболеть COVID-19, лучше всего избегать мест большого скопления людей или соблюдать дистанцию между собой и окружающими.



Обеспечьте доступ свежего воздуха

COVID-19 быстрее распространяется в закрытых помещениях, чем на улице. Проводите время на свежем воздухе или проветривайте помещения, открывая окна и используя вентиляторы.



Чаще мойте руки

Мойте руки водой с мылом в течение не менее 20 секунд, особенно после пребывания в общественных местах, сморкания, кашля или чихания. Если у вас нет возможности помыть руки, можно использовать дезинфицирующее средство для рук.





Пройдите вакцинацию против COVID-19

» Для максимальной защиты пройдите вакцинацию от COVID-19.

Существуют вакцины, которые могут защитить вас от серьезного течения заболевания или госпитализации при COVID-19. Вакцины – это уколы в руку, которые «учат» ваш организм бороться с такими заболеваниями, как COVID-19. Вакцины против COVID-19 безопасны и доступны в Соединенных Штатах для взрослых, детей и младенцев.

Вакцины:

- **Безопасны:** доказано, что вакцины безопасны для людей разных рас, национальностей, возрастов и с разным состоянием здоровья. Вероятность серьезных осложнений в результате такого заболевания, как COVID-19 гораздо выше, чем от вакцины. Вакцины безопасны для беременных женщин и кормящих матерей.
- **Эффективны:** вакцины против COVID-19 показали свою высокую эффективность. Большинство людей, которые заболели тяжелой формой COVID-19, не прошли своевременную вакцинацию. Даже если вы заболите, вакцины защищают практически всех вакцинированных людей от серьезной формы болезни или смертельного исхода.

У некоторых людей после прививки появляются побочные эффекты; считается нормальным чувствовать недомогание на протяжении от 1 до 3 дней. Побочные эффекты означают, что ваш организм выстраивает защиту против вируса. Преимущества вакцинации против COVID-19 значительно более весомы, чем любой потенциальный риск побочных эффектов.



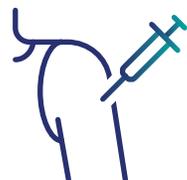


Проходите все этапы вакцинации своевременно



Сделайте прививку против COVID-19 до своего переезда

Получив обе дозы вакцины, предназначенной для двухразовой вакцинации (например, Moderna, Pfizer или Novavax), или одну дозу вакцины для однократного введения (например, Johnson & Johnson), вы сможете защитить себя и окружающих от COVID-19 во время поездки в США. Прививка также поможет вам избежать задержек в путешествии и при переселении.



Оставайтесь защищенными от COVID-19, получая бустерные дозы вакцин

Очень важно проходить все этапы вакцинации против COVID-19 своевременно. Если вы сделали все необходимые прививки, значительно снижается вероятность серьезного течения заболевания, госпитализации и смертельного исхода в результате COVID-19. Сделать все необходимые прививки вовремя — означает получить обе дозы двухкомпонентной вакцины, а затем сделать все рекомендованные бустерные прививки.

Бустеры — это уколы, которые выполняются после полной вакцинации для защиты от COVID-19. Вам следует ввести бустерную дозу вакцины через несколько месяцев после второй дозы двухразовой вакцинации (например, Moderna, Pfizer или Novavax) или первой дозы вакцины для однократного введения (например, Johnson & Johnson).



» Тестирование на определение присутствия в организме вируса, вызывающего COVID-19, повышает уровень безопасности в обществе.

Следите за состоянием своего здоровья, обращая внимание на наличие симптомов COVID-19. Возможность заболеть COVID-19 существует даже в том случае, если вы вакцинированы. Симптомы COVID-19 таковы:

- Кашель, одышка или затрудненное дыхание
- Температура 38 °C (100,4 °F) или выше
- Слабость (утомляемость)
- Боль в горле
- Насморк или заложенность носа
- Боль в мышцах или ломота в теле
- Рвота или диарея
- Головная боль
- Потеря восприятия вкусов или запахов

Симптомы COVID-19 и симптомы сезонного гриппа очень схожи между собой.

Единственный способ узнать наверняка, есть ли у вас COVID-19, грипп или другой вирус, вызывающий симптомы простуды, — это пройти тестирование.



Пройдите тестирование для защиты своей семьи и общества

Даже если вы вакцинировались, вы можете заразиться COVID-19 и не знать об этом, потому что не будете чувствовать себя больным. Тестирование и отсутствие контакта с другими людьми до получения результатов поможет остановить распространение COVID-19 и защитить окружающее вас сообщество. Пройти тестирование могут все желающие: взрослые, дети и младенцы.

Вам следует пройти тестирование:

- Если у вас имеются симптомы
- Если вы находились рядом с человеком, имеющим положительный результат тестирования
- До и после путешествия
- До и после нахождения в помещении с большим количеством людей
- Если тестирование требуется для вашего учебного заведения или на работе

Тестирование можно пройти во многих местах

Вы можете пройти тестирование в кабинете врача, в городском центре тестирования, на работе, в школе или в аптеке. Многие аптеки также предлагают домашние тесты, которые вы можете сделать самостоятельно. Узнайте в MOM (Международная организация по миграции) или в агентстве по переселению о других возможностях прохождения тестирования в вашем населенном пункте.

Тестирование конфиденциально

Вы можете пройти конфиденциальное тестирование независимо от вашего иммиграционного статуса, наличия медицинской страховки или удостоверения личности.

Тестирование — это быстрая и безопасная процедура

Вы сами или медицинский работник можете взять образец из носа, горла или образец слюны. Некоторые тесты дают результат через несколько минут, а для некоторых может потребоваться день или больше.



Оставайтесь дома пока ждете результатов теста

» Оставайтесь дома пока ждете результатов теста, если чувствуете себя больным или у вас положительный результат теста на COVID-19.

Для защиты своей семьи, друзей и общества первостепенное значение имеет оставаться дома, не посещая работу, школу или общественные мероприятия, каждый раз, когда вы чувствуете себя заболевшим и ожидаете результатов тестирования.

В случае, если вы заболели COVID-19, это важно, даже когда вы вообще не чувствуете себя заболевшим. Многие люди могут лечить симптомы COVID-19 в домашних условиях. Перед приемом любых лекарств всегда консультируйтесь со своим врачом.

Рекомендации врачей



- Прием лекарств, таких как ацетаминофен или ибупрофен для снижения температуры



- Обильное питье



- Побольше отдыхайте, это поможет организму бороться с вирусом



- Прием лекарств от простуды (лекарства от кашля), которые помогут вам улучшить самочувствие



- Оставайтесь дома и не приближайтесь к своим близким, надевайте маску, когда рядом кто-то есть

Лекарства против кашля безопасны для детей в возрасте 6 лет и старше

Существуют другие лекарства, которые могут помочь вам быстрее справиться с COVID-19, но важно начать принимать их сразу же, особенно если вы подвержены риску возникновения тяжелой формы заболевания.

- Обратитесь для получения этого лекарства к врачу или фармацевту, если симптомы COVID-19 ухудшаются.
- Позвоните закрепленному за вами сотруднику агентства по переселению, если вам необходима помощь, например, если вам нужен переводчик для общения с врачом.





» Обратитесь за медицинской помощью, если ваше состояние ухудшается.

У людей с определенными заболеваниями, перечисленными ниже, с большей вероятностью может развиться тяжелая форма COVID-19.

Это означает, они с большей вероятностью будут нуждаться в

- госпитализации;
- интенсивном лечении;
- использовании аппарата искусственной вентиляции легких для облегчения дыхания
- или будут подвержены риску смертельного исхода.

Это касается

- людей в возрасте 65 лет и старше;
- людей с избыточным весом;
- беременных женщин;
- больных сахарным диабетом;
- тех, у кого имеются заболевания сердца, такие как сердечная недостаточность, ишемическая болезнь сердца, кардиомиопатия или высокое артериальное давление (гипертония);
- тех, у кого имеются заболевания легких, такие как ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь легких), астма средней и тяжелой степени, интерстициальная болезнь легких, муковисцидоз и легочная гипертензия;
- тех, у кого имеются другие заболевания, такие как рак, хронические заболевания печени и почек, серповидно-клеточная анемия, ВИЧ или ослабленная иммунная система;
- тех, у кого имеются нарушения развития центральной нервной системы, такие как церебральный паралич;
- тех, у кого установлены медицинские устройства, такие как трахеостома, гастростома или тех, кому осуществляется вентиляция с положительным давлением.

Если какое-либо из указанных состояний относится к вам, позвоните своему врачу, если вы заболели COVID-19. Врач даст вам лекарства, которые помогут выздороветь, но важно начать принимать их немедленно.



В экстренной ситуации

Если у вас наблюдаются какие-либо из перечисленных ниже тяжелых симптомов, немедленно обратитесь за неотложной медицинской помощью по телефону 9-1-1, в центр по оказанию срочной медицинской помощи или отделение неотложной помощи больницы:

- Затруднение дыхания
- Постоянная боль или ощущение давления в груди
- Спутанность сознания
- Невозможность проснуться или бодрствовать
- Изменения цвета кожи



Путешествуйте в безопасности

» Оставайтесь в безопасности во время поездки в США.

Перед отъездом

- Посетите свое медицинское учреждение и подготовьте документацию, включая данные о прививках и анализах на COVID-19.
- Получите лекарства, которые вы принимаете регулярно, с запасом на 12 недель.
- Обсудите варианты вакцинации и бустерной вакцинации против COVID-19 с вашим лечащим врачом.

Во время путешествия

- Надевайте маску в аэропортах, на вокзалах и в общественном транспорте, даже если вы вакцинированы.
- Часто мойте руки или используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе.
- Уведомите МОМ или сотрудников авиакомпании, если вы почувствуете недомогание во время путешествия.

После прибытия

- Пройдите тестирование через 3–5 дней после прибытия и следите за появлением симптомов, характерных для COVID-19.
- Узнайте у врача или сотрудника агентства по делам переселенцев о возможности вакцинации и повторной вакцинации против COVID-19, если вы не вакцинированы согласно срокам.



Узнайте больше информации онлайн



Для получения более подробной информации о COVID-19 на своем языке, посетите веб-сайт: <https://nrcrim.org/translations>

» Вы можете получить медицинскую помощь в Соединенных Штатах.

Агентство по переселению поможет вам оформить документы, которые помогут вам с оплатой медицинского обслуживания и организацией первого приема у врача в США.

Пожалуйста, принесите на этот прием все имеющиеся у вас медицинские документы и документы о прививках.

Вы можете получить медицинскую помощь в таких местах, как аптеки, кабинеты врачей, медицинские клиники и больницы.

- Если ваша проблема незначительна, сходите в аптеку, чтобы приобрести необходимые лекарства для лечения в домашних условиях. Объясните свою проблему сотрудникам аптеки, и они помогут вам подобрать правильное лечение.
- Если вы не можете лечиться самостоятельно, обратитесь к врачу или в клинику.
- Если вам необходима экстренная медицинская помощь, позвоните в службу 9-1-1, обратитесь в центр по оказанию срочной медицинской помощи или отделение неотложной помощи больницы.

Для покупки некоторых лекарств требуется рецепт.



Рецепты – это специальные разрешения, выдаваемые врачами, для покупки необходимых лекарств в аптеке. Многие лекарства можно приобрести без рецепта.



Пожалуйста, сообщите в MOM (или в агентство по переселению, если вы уже находитесь в США), если у вас не хватает лекарств на первый месяц пребывания в США.

Здравоохранение в США может быть дорогостоящим, но существуют варианты оплаты.



Государственные программы оплачивают расходы на медицинское обслуживание беженцев, когда они впервые приезжают, а также людей с низким уровнем дохода, имеющих право на участие в программах. Другие люди оплачивают свои медицинские расходы за счет частного медицинского страхования.

Вы имеете право на получение медицинского обслуживания на своем языке.

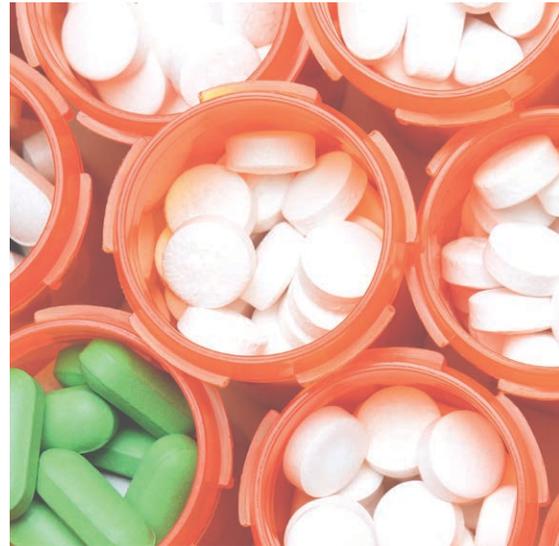


Во врачебных кабинетах и клиниках есть переводчики, которые помогут вам понять сотрудников медицинских учреждений и пообщаться с ними. Задавайте вопросы медицинскому персоналу, если вам что-то непонятно о вашей болезни или лечении.

Оказание медицинской помощи относится к конфиденциальной информации.



Ваш врач, клиника или аптека не могут передавать информацию об оказании вам медицинской помощи никому, даже членам вашей семьи, без вашего разрешения.



» Куда обратиться за помощью.

Если у вас есть вопросы или вам нужна помощь, позвоните сотруднику агентства по переселению или медицинскому работнику. Запишите ниже их контактные данные.

Контактные данные медицинского работника

Имя: _____

Номер телефона: _____ - _____ - _____

Контактные данные сотрудника агентства по переселению

Имя: _____

Номер телефона: _____ - _____ - _____

Для получения более подробной информации о COVID-19 на своем языке, посетите веб-сайт: <https://nrcrim.org/translations>