

Інформація про COVID-19

Для осіб, які нещодавно
прибули до США

Проскануйте своїм
смартфоном, щоб прослухати



»» Коротка інформація

COVID-19 – це серйозне захворювання.

Ви можете захистити себе й інших від COVID-19.

Отримайте вакцинацію від COVID-19 для найкращого захисту.

Тест на наявність COVID-19 допомагає захищати наші громади.

Залишайтеся вдома й зробіть тест, якщо ви хворі.

Зателефонуйте своєму лікарю, якщо у вас є більший ризик отримати ускладнення від хвороби.

Залишайтеся в безпеці, подорожуючи до США.

У США ви можете отримати послуги з охорони здоров'я.





COVID-19 – це серйозне захворювання

» COVID-19 – це серйозне захворювання.

COVID-19 – це хвороба, яку спричиняє вірус, що поширюється повітряно-крапельним шляхом від людини до людини. Понад 1 мільйон людей померло від COVID-19 у США, і досі багато людей хворіють на це захворювання. Державні й місцеві органи влади можуть мати різні правила щодо COVID-19.

Співробітник вашого агентства з поселення може допомогти вам знайти правила вашої нової громади щодо COVID-19 й інформацію про те, як захистити себе та свою сім'ю.

Ви можете захворіти на COVID-19 будь-коли, зокрема й подорожуючи. Ви можете захворіти на COVID-19 і не підозрювати цього, оскільки ви можете взагалі не почуватися хворими. Проте це з більшою ймовірністю призведе до того, що ви поширите вірус серед інших людей, включно з вашими рідними, друзями й громадою.

На щастя, існує чимало способів захистити себе й інших.





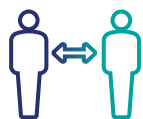
» Ви можете захистити себе й інших від COVID-19.

Одягайте маску на рот і ніс, коли виходите з дому:

- Одягання маски в громадських приміщеннях захищає вас та інших людей від COVID-19.
- Коли ви носите маску, існує менша ймовірність того, що ви захворієте, вдихнувши вірус із повітря.
- Існує можливість бути хворому на COVID-19, не підозрюючи цього, оскільки не всі відчувають симптоми хвороби. У такому разі одягання маски допоможе запобігти поширенню вірусу серед інших.
- Запитайте в місцевій аптеці, чи є в них доступні безплатні маски.

Задля ефективності маски слід одягати правильно:

- Одягніть маску на рот і ніс
- Переконайтеся, що повітря не виходить зверху чи збоку
- Одягайте й знімайте маску чистими руками
- Не торкайтеся маски, коли вона одягнена на вашому обличчі
- Очищайте тканинну або іншу багаторазову маску принаймні щодня
- Одноразову маску використовуйте лише раз
- Миттєво замініть вологі чи брудні маски чистою сухою маскою
- Навчійте дітей віком від 2 років носити маску



Збільште простір і дистанцію

Щоб уникнути зараження COVID-19, потрібно уникати людних місць або підтримувати дистанцію між вами й іншими людьми.



Виходьте на свіже повітря

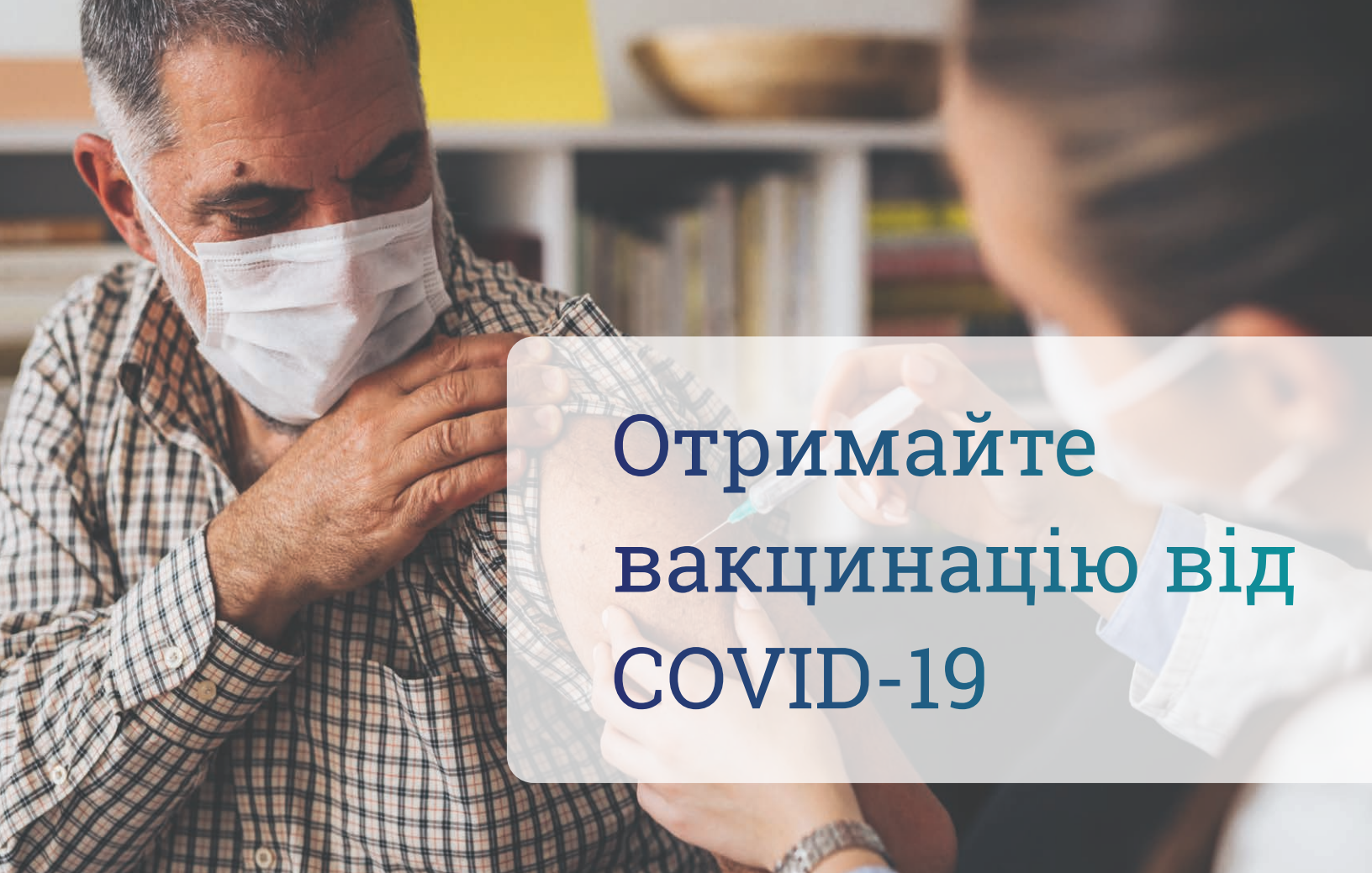
COVID-19 легше поширюється серед людей у приміщенні, ніж на дворі. Проводьте час на дворі або провітрюйте приміщення, відчиняючи вікна й використовуючи вентилятори.



Часто мийте руки

Часто мийте руки з милом і водою протягом щонайменше 20 секунд, особливо якщо ви були в громадському місці або видували ніс, кашляли чи чхали. Якщо ви не можете помити руки, хорошим варіантом буде скористатися санітаїзером для рук.





Отримайте вакцинацію від COVID-19

» Отримайте вакцинацію від COVID-19 для найкращого захисту.

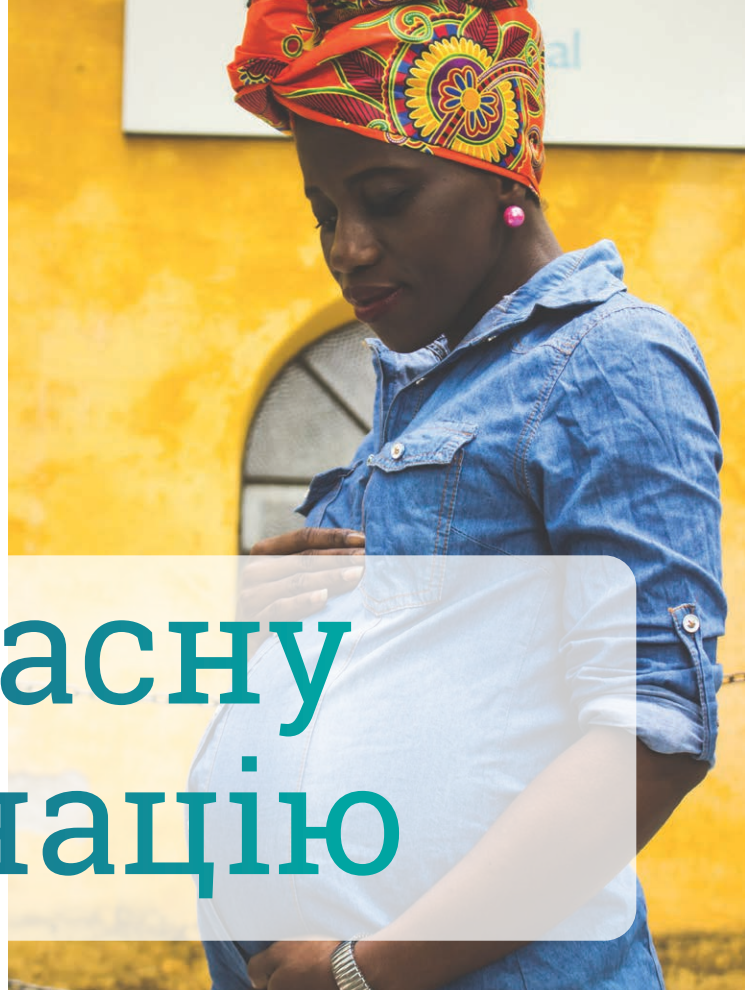
Існують вакцини, які захистять вас від ускладнень чи госпіталізації внаслідок COVID-19. Вакцинація – це уколи в руку, які дають змогу вашому організму боротися з такими хворобами, як COVID-19. Вакцини від COVID-19 безпечні й доступні в США для дорослих, дітей і немовлят.

Вакцини є:

- **Безпечними:** вакцини зарекомендували себе як безпечні для людей різних рас, етнічного походження, віку й стану здоров'я. Існує значно більша ймовірність того, що ви отримаєте серйозні ускладнення від COVID-19, ніж від вакцини. Вакцини є безпечними для вагітних і жінок, які годують грудьми.
- **Ефективними:** вакцини від COVID-19 є надзвичайно ефективними. Більшість людей, які отримують серйозні ускладнення від COVID-19, не пройшли належної та вчасної вакцинації. Навіть захворівши, вакцини все-таки захистять майже всіх вакцинованих людей від серйозних ускладнень чи смерті.

У деяких людей після уколу з'являються побічні ефекти; погане самопочуття протягом 1–3 днів – це нормально. Побічні ефекти означають, що ваш організм формує захист від вірусу. Переваги вакцинації від COVID-19 є значно більшими, ніж будь-який потенційний ризик побічних ефектів.





Робіть вчасну вакцинацію



Отримайте вакцинацію від COVID-19 перед поселенням

Отримавши обидва уколи дводозної вакцини (як-от Moderna, Pfizer чи Novavax) або один укол одnodозної вакцини (як-от Johnson & Johnson), ви можете захистити себе й оточуючих від COVID-19 під час подорожі до США. Вакцинація також допоможе уникнути затримок під час подорожі й розселення.



Залишайтеся захищеними від COVID-19 завдяки бустерним щепленням

Важливо вчасно отримати вакцинацію від COVID-19. Якщо вакцинуватися вчасно, існує значно менша ймовірність того, що ви отримаєте серйозні ускладнення, потребуватимете госпіталізації чи помрете від COVID-19. Вчасна вакцинація означає отримання двох доз вакцини, а потім скільки-небудь рекомендованих бустерних доз.

Бустерні щеплення — це уколи, які ви отримуєте після повної вакцинації, щоб залишатися захищеними від COVID-19. Бустерне щеплення слід робити через кілька місяців після другого щеплення дводозною вакциною (як-от Moderna, Pfizer чи Novavax) або першого щеплення одnodозною вакциною (як-от Johnson & Johnson).



» Тестування на наявність COVID-19 підтримує безпеку наших громад.

Стежте за наявністю симптомів COVID-19. Існує можливість захворіти на COVID-19, навіть якщо ви вакциновані. До симптомів COVID-19 належать:

- Кашель, задишка або важкість дихання
- Температура 38°C (100,4°F) або вище
- Утома
- Біль у горлі
- Нежить або закладений ніс
- Біль у м'язах або ломота в тілі
- Блювання або діарея
- Головний біль
- Раптова втрата смаку чи нюху

Симптоми COVID-19 та сезонного грипу є дуже схожими.

Єдиний спосіб дізнатися, чи у вас COVID-19, грип або інше застудне вірусне захворювання — це здати тест.



Здайте тест, щоб захистити ваших рідних і громаду

Навіть якщо ви вакциновані, ви все-таки можете заразитися COVID-19 і не підозрювати цього, оскільки взагалі не почуватиметеся хворими. Здавши тест й утримуючись від контакту з іншими до отримання його результатів, ви допоможете запобігти поширенню COVID-19 і захистити свою громаду. Тест може здати будь-хто, зокрема дорослі, діти й немовлята.

Вам слід здати тест:

- Якщо у вас є симптоми
- Якщо ви перебували поблизу когось, хто отримав позитивний результат тесту
- До і після подорожі
- До і після перебування в приміщенні з багатьма людьми
- Якщо цього вимагають від вас у школі чи на роботі

Здати тест можна в багатьох місцях

Ви можете здати тест у свого лікаря, у громадському місці здачі тестів, на роботі, у школі чи в аптеці. У багатьох аптеках також є домашні тести, якими ви можете скористатися самостійно. Запитайте в Міжнародній організації з міграції (IOM) або у вашому агентстві з поселення про інші ресурси щодо здачі тестів у вашій громаді.

Здача тестів є конфіденційною

Ви можете здати тест конфіденційно, незалежно від вашого міграційного статусу чи наявності медичного страхування або посвідчення особи.

Здача тестів — це швидкий і безпечний процес

Ви або ваш лікар можете взяти зразок із носа, рота, горла чи слини. Деякі тести дають результати вже через кілька хвилин, інші ж — через день чи більше.



Залишайтеся вдома та здайте тест

» Залишайтеся вдома, якщо ви хворі, коли очікуєте на результати тесту або ж коли результат тесту на COVID-19 позитивний.

Коли ви хворі й очікуєте на результат тесту, найкраще, що ви можете зробити, щоб захистити рідних, друзів і громаду – це залишитися вдома та не йти на роботу, до школи чи на соціальні заходи.

Це важливо робити, якщо у вас COVID-19, навіть якщо ви взагалі не почуваетесь хворими. Багато людей можуть лікувати симптоми COVID-19 удома. Завжди консультуйтеся зі своїм лікарем, перш ніж приймати будь-які ліки.

Багато лікарів рекомендують:



- Приймати ліки, як-от парацетамол чи ібупрофен для зниження гарячки



- Пити багато води



- Багато відпочивати, щоб організм міг боротися з вірусом



- Приймати ліки від застуди (як-от ліки від кашлю) для полегшення симптомів



- Залишатися вдома й якомога далі від інших, а також одягати маску, перебуваючи поблизу рідних.

Ліки від кашлю безпечні для дітей віком від 6 років.

Існують інші ліки, які допоможуть швидше одужати від COVID-19, але важливо відразу приймати їх, особливо якщо є ризик отримання небезпечних ускладнень.

- Зверніться до лікаря чи фармацевта, щоб отримати ці ліки, якщо ваші симптоми COVID-19 погіршуються.
- Зателефонуйте своєму фахівцю агенції з розселення, якщо вам потрібна допомога, як-от послуги перекладача для розмови з лікарем.





» Зателефонуйте своєму лікарю, якщо у вас є більший ризик отримати ускладнення від хвороби.

Люди з певними захворюваннями, що перелічені нижче, більше схильні отримати ускладнення від COVID-19.

Це означає, що існує більша ймовірність того, що вони:

- Будуть госпіталізовані
- Потребуватимуть інтенсивної терапії
- Потребуватимуть апарата штучної вентиляції легень, який допомагатиме їм дихати
- Помруть

Це стосується людей, які:

- мають 65 років чи більше
- мають надмірну вагу
- вагітні
- хворіють на діабет
- мають проблеми із серцем, як-от серцева недостатність, ішемічна хвороба серця, кардіоміопатія або високий кров'яний тиск (гіпертонія)
- мають проблеми з легеньми, як-от ХОЗЛ (хронічне обструктивне захворювання легень), астма (від середньої до тяжкої стадії), інтерстиціальне захворювання легень, муковісцидоз і легенева гіпертензія
- мають інші захворювання, як-от рак, хронічне захворювання печінки, хронічне захворювання нирок, серпоподібноклітинна анемія, ВІЛ, або ослаблену імунну систему
- мають розлад нервової системи, як-от церебральний параліч
- мають такий медичний пристрій, як трахеостома, гастростома або апарат штучної вентиляції легень

У разі наявності у вас будь-якого з цих захворювань зателефонуйте до свого лікаря, якщо ви захворієте на COVID-19. Вам можуть призначити ліки, які допоможуть вам одужати, але важливо почати приймати їх відразу.




У разі надзвичайної ситуації

У разі виникнення у вас цих важких симптомів негайно зверніться по невідкладну медичну допомогу, зателефонувавши 9-1-1 або звернувшись до центру невідкладної допомоги або відділення швидкої допомоги лікарні:

- Труднощі з диханням
- Постійний біль або тиск у грудях
- Спантиченість
- Труднощі з прокиданням чи засинанням
- Зміна кольору шкіри





Безпека під час подорожі

» Залишайтеся в безпеці, подорожуючи до США.

Перед відправленням

- Зверніться до свого лікаря та підготуйте свої медичні записи, включно із картою щеплень і тестом на наявність COVID-19.
- Підготуйте 12-тижневий запас ваших звичних ліків.
- Обговоріть зі своїм лікарем варіанти вакцинації та бустерного щеплення від COVID-19.


Під час подорожі

- Одягайте маску в аеропортах, на вокзалах, у громадському транспорті, навіть якщо ви вакциновані.
- Часто мийте руки або використовуйте санітайзер для рук на спиртовій основі.
- Повідомте Міжнародну організацію з міграції (ІОМ) або персонал аеропорту, якщо вам стане зле під час подорожі.

Після прибуття

- Через 3–5 днів після прибуття здайте тест і стежте за симптомами COVID-19.
- Запитайте у свого лікаря чи в агентстві з розселення про варіанти вакцинації та бустерного щеплення від COVID-19, якщо ви вчасно не зробили щеплення.



Дізнайтеся більше  онлайн.

Для отримання докладнішої інформації про COVID-19 вашою мовою перейдіть за посиланням <https://nrcrim.org/translations>

» Ви можете отримати медичні послуги в США.

Ваше агентство з розселення допоможе з оформленням документів, які дадуть змогу оплатити медичні послуги, й організує для вас першу зустріч у медичному закладі в США.

Візьміть із собою на цю зустріч всі медичні записи й картку щеплень.

Аптеки, кабінети лікарів, клініки чи лікарні – це ті місця, де ви можете отримати медичні послуги.

- Якщо ваша проблема є незначною чи звичною, зверніться до аптеки, щоб придбати ліки, які допоможуть вам лікуватися вдома. Поясніть свою проблему працівникам аптеки й вони допоможуть вам обрати правильне лікування.
- Якщо ви не можете лікувати своє захворювання вдома, зверніться до лікаря чи клініки.
- У разі виникнення невідкладної медичної ситуації зателефонуйте 9-1-1 або зверніться до центру невідкладної допомоги або відділення швидкої допомоги лікарні.

Деякі ліки потребують рецепта, у той час як інші – ні.



Рецепт – це спеціальний дозвіл, який ви отримуєте в лікаря для купівлі ліків в аптеці. Багато ліків доступні без рецепта, проте є деякі, що потребують його.



Повідомте в Міжнародній організації з міграції (ІОМ) (або у вашому агентстві з розселення, якщо ви вже перебуваєте в США), якщо у вас немає достатньої кількості ліків на перший місяць у США.

Медичні послуги в США можуть бути дорогими, проте існують способи оплати.



Урядові програми оплачують витрати на лікування для біженців, які щойно прибули, а також для малозабезпечених людей, які відповідають умовам програм. Інші люди покладаються на приватне медичне страхування, щоб оплатити своє лікування.

Ви маєте право отримувати медичні послуги вашою мовою.



Кабінети лікарів і клініки мають перекладачів, які допоможуть вам зрозуміти медичних працівників і спілкуватися з ними. Ставте запитання медичним працівникам, якщо ви щось не розумієте про вашу хворобу чи лікування.

Медичні послуги є конфіденційними.



Ваш лікар, клініка чи аптека не можуть ділитися інформацією про ваше лікування з будь-ким іншим, навіть із вашими рідними, без вашого дозволу.



» Де можна отримати допомогу.

Зателефонуйте фахівцю вашого агентства з розселення або вашому лікарю, якщо у вас виникають запитання або вам потрібна будь-яка допомога. Запишіть їхні контактні дані нижче.

Контактна інформація постачальника медичних послуг

Ім'я: _____

Номер телефону: _____ - _____ - _____

Контактна інформація фахівця агентства з розселення

Ім'я: _____

Номер телефону: _____ - _____ - _____

Для отримання докладнішої інформації про COVID-19 вашою мовою перейдіть за посиланням <https://nrcrim.org/translations>