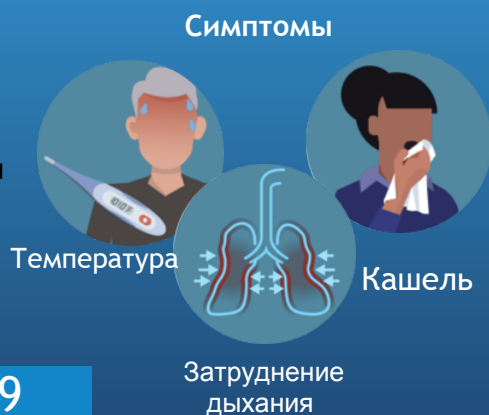


Коронавирус COVID-19: Что Вам надо знать

Что такое коронавирус 2019 (COVID-19)?

- Начался с инфекции животных, которая распространилась к людям
- НЕ тот же самый коронавирус, который вызывает типичную простуду



Когда обращаться за медицинской помощью

Сразу обращайтесь за медицинской помощью если:

- Трудно дышать или нет способности говорить полными предложениями
- Неотпускающая боль или давление в груди
- Спутанное сознание или неспособность проснуться
- Синюшность губ или лица

*не включает все симптомы

Про COVID-19

Как распространяется коронавирус?

- В основном от человека к человеку
 - Между людьми в близком контакте (в пределах 2 метров)
 - Когда зараженный человек кашляет или чихает мочрота передается в воздух и может попасть в рот или нос людей которые находятся рядом или в их легкие
- Возможно получить вирус при прикосновении к поверхности/объекту с вирусом на нем и потом при контакте с лицом (ртом, носом, глазами)



Как защитить себя

- ИЗБЕГАТЬ контакта!
- Регулярно мыть руки с мылом и водой как минимум в течении 20 секунд ИЛИ использовать дезинфицирующее средство для рук с содержанием алкоголя не менее 60%
 - После посещения общественных мест
 - После сморкания, кашля и чихания.
- Не трогать лицо немытыми руками
- Избегать близкого контакта с больными людьми
- Держать дистанцию не менее 2 метров от других людей
- Оставаться дома кроме необходимых поездок

Как защитить других

- Если заболели - оставайтесь дома
- Мы рекомендуем носить тканевое лицевое покрытие или маску когда на публике или когда трудно поддерживать социальное дистанцирование. Не носите тканевые маски если у Вас затруднённое дыхание. Инструкции как самим сделать тканевое лицевое покрытие/маску можно найти здесь: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/DIY-cloth-face-covering-instructions.pdf>
- Закрывайте рот при кашле и чихании и потом мойте руки
- Ежедневно мойте и дезинфицируйте поверхности к которым часто прикасаетесь

Кто подлежит тестированию?

Если у Вас симптомы COVID-19 и Вы:

- Старше 65 лет
- Страдаете хроническими заболеваниями (болезни легких, диабет, рак)
- Беременны

Вам не надо получать тестирование если Вы:

- Молодые и здоровые
- Имеете бессимптомное или мягкое течение заболевания

Пожалуйста звоните заранее перед визитом к врачу, особенно если Вы болеете.

Принимайте участие в замедлении распространения болезни



Работайте и учитесь из дома

Если вы работаете в жизненно необходимой отрасли промышленности следуете нормальному рабочему расписанию и руководящим принципам CDC



Избегайте скопления людей более 10 человек



Соблюдайте хорошую гигиену



Используйте автокафе, еду на вынос, или доставку на дом



Избегайте ненужных путешествий, поездок в магазины или социальные визиты



Не посещайте дома престарелых или учреждения по долгосрочному уходу за исключением необходимости предоставить критическую помощь

Следуйте советам Вашего штата и местных органов власти. Для дополнительной информации, посетите: [CORONAVIRUS.GOV](https://www.cdc.gov)



NHS.GOV

Если у Вас COVID-19...

Если у Вас легкое течение заболевания, Вы молодые и здоровые, или Вы получили положительный результат теста:

- Оставайтесь дома 7 дней ИЛИ 72 часа после того как пройдут симптомы, в зависимости от того какой промежуток ДЛИННЕЕ

Когда Вы дома, пожалуйста следуйте этим мерам предосторожности:

- Оставайтесь дома и сведите к минимуму социальный контакт с другими людьми чтобы предотвратить распространение инфекции.
- Не ходите на работу, в школу, и в общественные места. Избегайте общественный транспорт или такси.
- Пожалуйста ждите пару дней после того как Ваши симптомы прошли перед тем как возвращаться к обычному режиму, на работу, или в школу.
- Отделите себя от других людей и животных в Вашем доме. Если возможно, используйте отдельный туалет.
- Вам лучше не делиться тарелками, стаканами, столовыми приборами, полотенцами или постельным бельем с другими людьми или животными в Вашем доме.
- Часто мойте руки.
- Каждый день обрабатывайте “часто-прикасаемые” поверхности (такие как столы, дверные ручки, телефоны, тд.).
- Прикрывайте рот и нос салфеткой, когда Вы кашляете или чихаете. Выкидывайте использованные салфетки в мусорное ведро с вкладышем.
- Если возможно, носите маску для лица, когда Вы в близком контакте с другими людьми (находитесь в одной комнате или машине), животными или собираетесь войти во врачебный офис.

- Если Вы не можете носить маску для лица, тогда советуем не находиться в одной комнате с людьми с которыми Вы живете, или они должны носить маску для лица, когда находятся в одной комнате с Вами.

Где получить тест

- Если у Вас есть лечащий врач - сначала звоните в его офис.
- Если у Вас уже назначен прием с врачом скажите ему что у Вас есть или может быть COVID-19. Это поможет врачебному офису подготовиться и защитить других людей от инфекции.
- Если у Вас нет врача, смотрите здесь нужно ли Вам тестирование: *Project Baseline*
<https://www.projectbaseline.com/study/covid-19/>

Нужно ли мне принимать свои лекарства?

- Лекарства.
- Не доказано что НПВП, такие как ибупрофен и напроксен утяжеляют симптомы COVID-19.
- Не доказано что Вы должны перестать принимать Ваши лекарства от высокого давления такие как иАПФ/БРА (лисиноприл, лосартан, тд.) из-за COVID-19.
- Если у Вас есть какие-либо вопросы или беспокойства, пожалуйста свяжитесь с Вашим врачом.

Какие лекарства Я могу принимать чтобы лечить COVID-19?

- Лекарств для лечения COVID-19 нет, но есть лекарства в исследовании.
- НЕ принимайте что-то дома если это не прописано Вашим врачом.
- Вы можете принимать лекарства без рецепта против симптомов. Пожалуйста читайте инструкции перед тем как использовать эти лекарства.

Ресурсы в Сакраменто

Ресурсы по работе /благосостоянию

- Безработица:
https://edd.ca.gov/about_edd/corona2019.htm
- Вебсайт благосостояния Калифорнии:
<https://www.benefits.gov/help/faq/Cc-us-resources>

Если вы без работы или потеряли работу из-за коронавируса, Вам могут быть доступны следующие ресурсы:

- [Страховка по безработице](#) предоставляет бенефиты по безработице тем кто потерял работу не по своей вине.
- Вы можете получить право на [Помощь по Безработице при Катастрофе](#) если у Вас нет права на другие виды помощи по безработице
- Просмотрите категорию [Помощь по Безработице](#), фильтруя по штату для бенефитов по безработице рядом с Вами.
- Посетите страницу [Ресурсы для Коронавируса](#) от Департамента Труда для информации о помощи сотрудникам и работодателям.
- Посетите [Coronavirus.gov](https://www.coronavirus.gov) для дополнительной информации о коронавирусе.

- Если Вам надо задержать оплату аренды из-за потери зарплаты:
<http://www.cityofsacramento.org/-/media/Corporate/Files/CDD/Code-Compliance/Programs/FINAL-TPP-Delay-of-Rent-Payment-Form.pdf>
- Организация Covered California продлила регистрацию до 30 июня:
<https://www.coveredca.com/individuals-and-families/getting-covered/special-enrollment/>

Ресурсы по транспорту

- Региональный транзит в Сакраменто будет работать по сокращенному расписанию:
<https://www.sacrt.com/apps/sacrt-precautions-against-coronavirus/>

Продуктовые Ресурсы

- Приложение для телефона программы CA Meals for Kids:
<https://www.cde.ca.gov/re/mo/cameals.asp>
- Организация Sacramento Food Bank:
<https://www.sacramentofoodbank.org/response-to-covid-19>

Продолжение...

Справиться со стрессом/тревожностью

- [Линия помощи при бедствии](#): Звоните 1-800-985-5990





Раздача бесплатных школьных обедов во время закрытий при COVID-19



Sacramento County

School District	Link To School Closure Feeding Program Information (Information will be included as provided)	Notes
Arcoshe Union School District (K-8)	https://www.arcohe.net/o/arcohe-school/live_feed	
Center Joint Unified School District	https://4.files.edl.io/2906/03/17/20/212532-b2305c9a-20b8-4cd4-866c-dcb82049d42f.pdf	
Elk Grove Unified School District	http://blogs.egusd.net/pressroom/2020/03/13/elk-grove-unified-steps-up-to-provide-important-student-nutritional-needs-using-a-drive-through-meal-service-during-school-closures/	
Folsom Cordova Unified School District	https://www.fcusd.org/coronavirus	
Galt Joint Union Elementary School District	https://gusd-ca.schoolloop.com/pf4/cms2/news_themed_display?id=1584092135073	
Galt Joint Union High School District	https://4.files.edl.io/23bf/03/17/20/155819-85a889d7-3a7d-4cc1-bb88-77b9aa6ebdc.pdf	
Natomas Unified School District	https://natomasunified.org/community-update-on-covid-19-3-13-20-part-two/	
River Delta Unified School District	https://rdusd-ca.schoolloop.com/pf4/cms2/view_page?d=x&group_id=1516177873188&vtd=153d2fob23a7	
Robla School District	https://www.robla.k12.ca.us/apps/pages/index.jsp?uREC_ID=1692774&uREC_ID=1853536	
Sacramento City Unified School District	https://www.scusd.edu/e-connections-post/sac-city-unified-will-continue-provide-meals-affected-students	
San Juan Unified School District	https://www.facebook.com/SanJuanUnified/posts/10157080722738601	

1418 N. Market Blvd., Suite 500 | Sacramento, CA 95834 | 916.263.3560 phone | 877.324.7901 toll free



Free School Meal Sites During COVID-19 Closures



School District	Link To School Closure Feeding Program Information (Information will be included as provided)	Notes
Twin River Unified School District	http://www.twunivversusd.org/documents/Coronavirus/FreeMeals3.13.20.pdf	

Ресурсы для ухода за детьми

- YMCA срочный сервис для ухода за детьми:
<https://www.ymcasuperiorcal.org/childcare2020>

Sacramento Central YMCA - Child Development Center

Главное место для ухода за детьми

Возраст: от 2 лет до 6 класса

2021 W Street

Sacramento, CA 95818

916.231.7288

alester@ymcasuperiorcal.org

East Sac YMCA

Дополнительное место для ухода за детьми

Возраст: подготовительный класс до 6 класса

3600 J Street

Sacramento, CA 95816

916.737.0442

lcourter@ymcasuperiorcal.org

Yolo County YMCA

1300 College Street

Woodland, CA 95695

530.662.1086

guinan@ymcasuperiorcal.org

- Организация Sacramento Building Healthy Communities:
<https://www.facebook.com/SacramentoBhc>

*Для общей информации:
Звоните: 2-1-1 или 1-800-500-4931 или (916) 498-1000
Email: info@211sacramento.org*