

Берегите здоровье



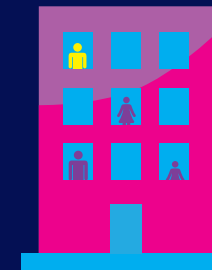
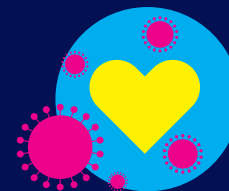
+ Обратитесь в отделение экстренной помощи или позвоните по телефону 911, если у вас есть какие-либо из перечисленных ниже симптомов:

- Затрудненное дыхание
 - Одышка
 - Боль в грудной клетке
 - Спутанность сознания
 - Посинение губ или лица
 - Затрудненная речь
 - Паралич лицевого нерва
 - Онемение лица, руки или ноги
 - Судорожный приступ
 - Непрекращающееся кровотечение
 - Слабость или обморок
 - Рвота, которая не прекращается
- + При необходимости обратитесь за психологической помощью. Находиться в изоляции может быть непростым испытанием. Всем жителям Нью-Йорка предоставляются необходимые ресурсы независимо от иммиграционного статуса или объема страхового покрытия.
- + **NYC Well** предлагает поддержку хорошего самочувствия и эмоциональную поддержку в режиме 24/7. Для бесплатного консультирования:
- Позвоните по номеру **1-888-NYC-WELL** (1-888-692-9355) или отправьте текстовое сообщение **WELL** на номер **65173**

Службы NYC Test & Trace Corps позаботятся о том, чтобы любой, у кого обнаружили COVID-19 или кто контактировал с человеком, у которого обнаружили COVID-19, получил доступ к ресурсам для безопасной изоляции дома. **Вы можете попросить поговорить с навигатором по ресурсам**, обратившись к своему специалисту по отслеживанию контактов или куратору.

Чтобы связаться с навигатором по ресурсам напрямую, позвоните по номеру **1-212-COVID19 (1-212-268-4319)**, нажмите **5** для получения помощи по вопросам безопасной изоляции и еще раз нажмите 5, чтобы оставить голосовое сообщение с указанием вашего имени, номера телефона и ресурсов, к которым вы хотели бы получить доступ. Навигатор по ресурсам перезвонит вам.

Чтобы узнать больше, посетите сайт **TestandTrace.NYC** или позвоните на горячую линию служб Test & Trace по номеру **1-212-COVID19 (212-268-4319)**



КАК БЕЗОПАСНО ИЗОЛИРОВАТЬСЯ ДОМА: Советы для лиц, у которых диагностировали COVID-19 или которые подвергались риску инфицирования данным вирусом

Если вы полагаете, что вы подвергались риску инфицирования COVID-19 или у вас есть характерные симптомы, **НЕ НУЖНО МЕДЛИТЬ. ИЗОЛИРУЙТЕСЬ!**

Вы можете получить **БЕСПЛАТНЫЙ номер в гостинице** и оставаться в нем до **10 суток**, чтобы безопасно изолироваться и защитить своих близких.

COVID-19 быстро распространяется среди членов семьи и лиц, проживающих под одной крышей. **Позвоните по номеру 1-212-COVID19 (212-268-4319)** и нажмите **4**, чтобы забронировать номер в гостинице.

Если у вас диагностировали COVID-19, это означает, что вы сдали анализ на COVID-19, и его результат оказался положительным (т. е. вы заражены COVID-19).

Риск инфицирования COVID-19 означает, что вы тесно контактировали с человеком, у которого COVID-19.

Оставайтесь дома



- + **Не выходите из дома**, кроме тех случаев, когда вы нуждаетесь в жизненно важной медицинской помощи, например вам нужно пройти диализ или у вас возникло состояние, требующее экстренной медицинской помощи.
 - Если вам необходимо выйти из дома, чтобы получить медицинскую помощь, **надевайте маску**. Заранее сообщите вашему врачу, что у вас диагностировали COVID-19 или вы подвергались риску инфицирования вирусом.
 - Позвоните по номеру **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)**, если у вас нет лечащего врача. Если вам нужна иная медицинская помощь, попробуйте связаться с врачом по телефону или посредством видеосвязи. Вы можете получить медицинское обслуживание независимо от иммиграционного статуса или платежеспособности.
 - Если вы безопасно изолировались дома и вам требуется неотложная медицинская помощь, воспользуйтесь нашими услугами виртуальной консультации **ExpressCare** по ссылке [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc)
 - Вы можете безопасно и быстро связаться с врачом непосредственно из отделения экстренной помощи (Emergency Room, ER) с помощью смартфона или компьютера. Врач выпишет вам лекарство, если это необходимо, или предоставит вам данные о том, как получить дополнительную помощь после виртуальной консультации.
 - Виртуальные переводчики работают с более чем 200 языками, включая американский язык жестов. Вы можете получить медицинское обслуживание независимо от иммиграционного статуса или платежеспособности.
- + Не посещайте школу и не ходите на работу.

- + Если вам нужно письмо для вашего работодателя, где поясняется, что вы не можете выйти на работу, или у вас есть вопросы по поводу сохранения за вами рабочего места и о новой программе **Paid Family Leave («Оплачиваемый отпуск по семейным обстоятельствам»)** в связи с COVID-19, позвоните по номеру **855-491-2667**. Правила организации работы во время карантина зависят от отрасли. Обратитесь к своему работодателю, если у вас есть вопросы.
- + Не приглашайте домой гостей.
- + Организуйте доставку еды и всего необходимого на дом.

6 футов



Обеспечьте защиту своих домочадцев

- + **Соблюдайте дистанцию не менее шести футов** со всеми без исключений.
- + Носите маску. Она защищает других лиц, потому что вы можете распространять COVID-19, даже если вы не чувствуете, что вы больны.
- + Переселитесь в отдельную комнату. Если вы не можете уйти в другую комнату, передвиньте мебель, чтобы обеспечить максимальную дистанцию.
- + Спите отдельно в комнате, которая хорошо проветривается. Если вы спите в одной постели, спите вальтом. Один человек может спать на диване или на полу.
- + Используйте, если это возможно, другой санузел. Если ванная комната у вас общая, протирайте все, к чему прикоснулись, после каждого использования.
- + Если вы кормите ребенка грудью, не прекращайте грудное вскармливание. Надевайте маску во время кормления. Мойте руки перед кормлением.
 - Если вы сцеживаете грудное молоко, сразу же мойте детали молокоотсоса водой с мылом. Протирайте бутылочки снаружи, если кормить ребенка будут другие члены семьи.

Мойте руки



- + **Часто мойте руки** водой с мылом в течение не менее 20 секунд. Не забывайте мыть руки перед тем, как будете:
 - прикасаться к другим людям (если вы за кем-то ухаживаете);
 - готовить еду;
 - прикасаться к чему-либо, что используют другие люди, например лекарствам.
- + Если мыла и воды нет под рукой, используйте дезинфицирующее средство для рук с содержанием спирта не менее 60%.

Если вы кашляете и чихаете



- + **Прикрывайте рот и нос**, когда чихаете или кашляете. Кашляйте и чихайте в бумажную салфетку, сгиб локтя или рукав. Не используйте для этого ладони. Сразу выбрасывайте использованные бумажные салфетки, а затем мойте руки.

Поддерживайте чистоту



- + **Очищайте и дезинфицируйте поверхности** и предметы, к которым вы часто прикасаетесь. К ним относятся столы, дверные ручки, выключатели, кухонные рабочие поверхности, рукоятки, бюро, телефоны, клавиатуры, унитазы, краны и раковины.
 - Протирайте поверхности после каждого использования или хотя бы один раз в день. Используйте мыло и воду или спрей либо салфетки для уборки дома.
- + Используйте отдельную тарелку, миску и приборы. Ни с кем не делитесь ими или своей едой.
- + Не делитесь ни с кем другими личными предметами быта. К ним относятся расчески, зубные щетки, кружки, простыни или одеяла.