



Рекомендации для людей, инфицированных COVID-19 (коронавирусом), и контактирующих с ними лиц (Russian)

Эта брошюра предоставляет вам информацию о COVID-19. COVID-19 — это новое заболевание, вызванное вирусом, который называется коронавирусом. COVID-19 затрагивает многих людей по всему миру и для некоторых это заболевание может проходить в тяжелой форме. При заболевании COVID-19 у вас может быть кашель и повышенная температура тела. У вас могут возникнуть затруднения с дыханием или вы можете потерять способность ощущать вкус или запах. Большинство людей, инфицированных COVID-19, переносят болезнь достаточно легко. Некоторые люди чувствуют себя хорошо и заболевание никак не проявляется. Они даже могут не знать, что заражены COVID-19.

Любой человек, инфицированный COVID-19, даже если он не заболел, может передавать инфекцию другим людям. Если вы заражены COVID-19, вы значите для HSE как «Случай COVID-19». Если вы находились в тесном контакте со «Случаем COVID-19»-человеком, зараженным COVID-19, вы значите для HSE как «Контакт COVID-19» (особенно если вы проживаете в одном и том же доме, что и «Случай COVID-19»). «Контакты COVID-19» могут подвергаться риску заражения COVID-19 и заболеть.

Переведенные онлайн ресурсы – вы найдете здесь советы и помощь по COVID-19 на вашем родном языке

NASC - Центр по правам мигрантов и беженцев

- [Всемирная служба COVID-19](#) (информационные видео на многих языках)
- [Twitter Всемирной службы COVID-19](#)

Служба здравоохранения (HSE)

[Переведенные ресурсы по COVID-19](#) (информация на многих языках)

Центр охраны здоровья (HPSC)

- [Переведенная информация и ресурсы по COVID-19](#)

Если вы инфицированы COVID-19

- Это означает, что у вас **ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ** тест на COVID-19
- **Вы должны самоизолироваться в течение 14 дней**, даже если у вас нет никаких симптомов. **Это означает, что вы должны оставаться дома, находиться в отдельной комнате и избегать контактов с другими людьми.**
- Если ваше самочувствие ухудшается, особенно если вам становится трудно дышать, немедленно позвоните своему врачу.
- Если вы чувствуете себя очень плохо – позвоните в службу экстренной помощи по номеру 112 или 999.
- По возможности оставайтесь в отдельной комнате с окном, которое вы можете открыть.
- Часто мойте руки водой с мылом или используйте гель для рук.
- Если вы кашляете или чихаете, прикрывайте рот и нос салфеткой или кашляйте или чихайте в сгиб локтя.
- Не делитесь своими вещами с другими людьми.
- Не принимайте посетителей в вашем доме.
- **Служба HSE звонит всем, у кого положительный тест на коронавирус.**
- **Служба HSE объяснит вам, что нужно делать.**
- **Служба HSE ответит на все ваши вопросы**

Если вы являетесь «КОНТАКТОМ COVID-19»

- Это означает, что вы находились **в тесном контакте** с человеком, зараженным COVID-19
- **Вы должны оставаться дома и по возможности избегать контактов с другими людьми в течение 14 дней после последнего контакта с человеком, инфицированным COVID-19.**
- Мы организуем для вас прохождение теста на COVID-19. Вы должны оставаться дома, **даже если тест показывает, что у вас нет COVID-19.** Мы свяжемся с вами, чтобы рассказать вам, что вы должны делать.
- Каждый день мы будем отправлять вам текстовые сообщения с напоминанием о том, чтобы вы оставались дома и чтобы проверить, есть ли у вас какие-либо симптомы COVID-19.
- Часто мойте руки водой с мылом или используйте гель для рук.
- Если вы кашляете или чихаете, прикрывайте рот и нос салфеткой или кашляйте или чихайте в сгиб локтя.
- Обратите внимание на любой из следующих симптомов:
 - Новый кашель
 - Одышка
 - Затрудненное дыхание
 - Высокая температура (38°C или выше)
 - Насморк
 - Боль в горле
 - Потеря вкуса
 - Потеря обоняния
- Если ваше самочувствие ухудшается, выйдите в отдельную комнату и немедленно позвоните своему врачу.
- Если вы чувствуете себя очень плохо, особенно если вам трудно дышать, позвоните в службу экстренной помощи по номеру 112 или 999.

Веб-ссылки на первой странице этого документа предоставят вам доступ к рекомендациям на вашем родном языке. Данные рекомендации помогут вам позаботиться о себе, своей семье и людях, с которыми вы проживаете.