

Порядок выписки лиц, которые прошли обследование на наличие коронавирусной инфекции COVID-19, но не сдавали анализов

Вы прошли обследование на наличие коронавирусной инфекции COVID-19, но анализов не сдавали. Разрешите ответить на некоторые из ваших вопросов и снять некоторые опасения.

Хотя анализов вы не сдавали, у вас все еще может быть коронавирусная инфекция COVID-19 или другая респираторная инфекция, например, грипп. Большинство больных легкой формой коронавирусной инфекции COVID-19 могут вылечиться в домашних условиях. Для выздоровления обычно необходимо отдыхать, потреблять в больших количествах жидкость и спать. Ваше состояние позволяет вернуться домой и лечиться путем потребления достаточного количества жидкости и применения препаратов от лихорадки, кашля и других симптомов простуды. **Рекомендуем вам соблюдать режим самоизоляции до улучшения самочувствия.**

По возвращении домой соблюдайте следующие меры предосторожности:

КТО (люди и домашние питомцы, на которые следует обратить внимание)

- Находитесь в помещении отдельно от других людей в доме; насколько это возможно, находитесь в отдельной комнате и на расстоянии от других людей в доме.
- Проявляйте особую осторожность, если в вашем доме есть пожилые люди или лица с серьезными заболеваниями.
- Не контактируйте с домашними или другими животными во время болезни.

КОГДА (можно выходить из режима **самоизоляции**)

- Вы можете выйти из режима самоизоляции при наступлении трех событий:
 1. у вас не было лихорадки (температура ниже 100,0° по Фаренгейту или ниже 38,0° по Цельсию) последовательно в течение не менее 72 часов без приема препаратов для снижения температуры (например, аспирина, ацетаминофена), И
 2. симптомы респираторной инфекции проходят; И
 3. с начала болезни прошло не менее 10 дней.

ГДЕ (рекомендации по соблюдению безопасного расстояния)

- Пока эти симптомы не прошли, не выходите из дома кроме случаев, когда необходимо обратиться за медицинской помощью.
- Следует отказаться от любой активности за пределами дома. Не ходите на работу, в школу, не посещайте общественные места. Избегайте использования общественного транспорта, совместного использования автомобиля для проезда или поездок на такси.
- Вы должны находиться в отдельной комнате и на расстоянии от других людей в доме. Если возможно, обязательно пользуйтесь отдельной ванной комнатой (туалетом).

Порядок выписки лиц, которые прошли обследование на наличие коронавирусной инфекции COVID-19, но не сдавали анализов

ЧТО (объекты/поверхности, на которые следует обратить внимание)

- Избегайте совместного использования личных предметов домашнего обихода. Пользуйтесь отдельной посудой, стаканами, чашками, столовыми приборами, полотенцами и постельными принадлежностями. Не делите их с другими людьми или домашними животными в своем доме. После использования тщательно вымойте эти предметы с мылом и водой.
- Ежедневно очищайте все часто используемые поверхности и предметы. Часто используемые поверхности и предметы включают в себя: рабочие поверхности, столешницы, дверные ручки, сантехнику, в том числе унитазы, телефоны, клавиатуры, планшеты и прикроватные тумбочки.
- Используйте бытовые чистящие спреи или протирайте часто используемые поверхности в соответствии с инструкциями по применению.

КАК (рекомендации по мытью рук и борьбе с бактериями)

- Часто мойте руки. Мойте руки с мылом и водой не менее 20 секунд. Если мыла и воды нет, очистите руки средством для дезинфекции рук, содержащим не менее 60% спирта. Нанесите его на всю поверхность рук и протирайте одну руку другой до высыхания. Если на руках заметна грязь, предпочтительнее пользоваться мылом и водой.
- Не прикасайтесь к глазам, носу и рту неммытыми руками.
- Прикрывайте рот и нос салфеткой, когда кашляете или чихаете.
- Выбрасывайте использованные салфетки в мусорный бак с пакетом. Сразу вымойте руки с мылом и водой или обработайте их средством для дезинфекции рук.

КОГДА (рекомендации по обращению за медицинской помощью)

- Если ваше самочувствие ухудшается (сильная заложенность носа, кашель, боль в груди или повышение температуры тела), позвоните врачу.
- Большинство визитов можно запланировать как удаленную консультацию по видеосвязи или по телефону.
 - Для посещения консультации по видеосвязи вам НЕОБХОДИМО иметь учетную запись MyChart; пожалуйста, перейдите по ссылке <https://mychart.mountsinai.org/mychart/accesscheck.asp>, чтобы создать учетную запись.
- Если у вас затруднено дыхание, обратитесь за медицинской помощью немедленно.

Порядок выписки лиц, которые прошли обследование на наличие коронавирусной инфекции COVID-19, но не сдавали анализов

- Перед обращением за медицинской помощью позвоните своему врачу и сообщите, что у вас респираторное заболевание.
- При входе в учреждение попросите маску для лица.
- Благодаря этим мерам ваше медицинское учреждение защищает других людей в кабинете или приемной от заражения или контакта.
- По возможности наденьте маску для лица еще до прибытия скорой медицинской помощи.

Что сообщить близким?

- Члены семьи, половые партнеры, специалисты по уходу и любой человек, имевший с вами тесный контакт, должны следить за своим здоровьем и обращать внимание на появление симптомов респираторных заболеваний. При появлении симптомов, которые могут быть вызваны коронавирусной инфекцией COVID-19, включая лихорадку, кашель или одышку, следует позвонить в медицинское учреждение.

Если вы нуждаетесь в экстренной медицинской помощи, позвоните по номеру 911 и обязательно сообщите, что у вас диагностирован коронавирус COVID-19. При наличии маски для лица наденьте ее еще до прибытия скорой медицинской помощи.

Дополнительную информацию можно найти на следующих ресурсах:

Департамент здравоохранения штата Нью-Йорк (DOH)

<https://www.health.ny.gov/diseases/communicable/coronavirus/>

Номера телефонов местных отделений DOH

- Округ Нассау: 516 227-9500
- Город Нью-Йорк: 347 396-4131
- Округ Рокленд: 845 364-2512
- Округ Саффолк: 631 854-0100
- Округ Уэстчестер: 914 864-7292

Центры по контролю и профилактике заболеваний

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>