

# Что такое коронавирусная болезнь 2019 (COVID-19): Забота о себе и близких

Если у вас или у члена семьи есть симптомы COVID-19, следуйте приведенным ниже инструкциям для предотвращения распространения вируса и устранения симптомов.

## Если вы подозреваете у себя симптомы COVID-19

- Оставайтесь дома. Позвоните своему лечащему врачу и скажите, что у вас есть симптомы COVID-19. Сделайте это, прежде чем идти в любую больницу или клинику. Следуйте инструкциям вашего лечащего врача. Вам могут посоветовать изолировать себя дома. Это называется самоизоляцией. Вас также могут попросить держать дистанцию в 6 футов (2 метра) между собой и другими людьми, чтобы предотвратить распространение COVID-19. Это называется социальным дистанцированием.
- Воздержитесь от посещения работы, школы и общественных мест. Ограничьте физический контакт с членами семьи. Ограничьте прием гостей. Не целуйтесь и не делитесь посудой или едой. Очищайте поверхности, к которым вы прикасались, дезинфицирующим средством. Это поможет предотвратить распространение вируса.
- Если вам нужно кашлять или чихать, делайте это в платок. Затем выбрасывайте платок в мусор. Если у вас нет платка, кашляйте или чихайте в изгиб локтя.
- Когда вы находитесь в публичных местах или в помещении вместе с людьми, с которыми не проживаете, CDC рекомендует носить тканевую маску для лица, состоящую из двух или более слоев ткани, которую можно постирать и которая хорошо пропускает воздух. Или вы можете носить одноразовую бумажную маску и тканевую — поверх нее. Вы можете самостоятельно сделать тканевую маску для лица. У CDC есть [инструкции о том, как изготовить маску для лица](#). Носите маску так, чтобы она закрывала нос и рот.
- Не делитесь едой или личными вещами с домочадцами. Это касается таких вещей, как столовые приборы, полотенца и постельное белье.
- Если вам нужно пойти в больницу или клинику, ожидайте, что медицинский персонал будет носить защитные средства, такие как маски, защитные костюмы, перчатки и средства защиты глаз. Вас могут попросить подождать или войти в отдельное помещение. Это делается для предотвращения возможного распространения вируса.
- Расскажите медицинскому персоналу о недавних поездках. Это включает в себя местные поездки на общественном транспорте. Персоналу может понадобиться найти других людей, с которыми вы общались.
- Следуйте всем инструкциям, которые дает вам медицинский персонал.

## Если вам был поставлен диагноз «COVID-19»

- Оставайтесь дома и начинайте самоизоляцию. Не выходите из дома, если только вам не требуется медицинская помощь. Не ходите на работу, в школу или общественные места. Не используйте общественный транспорт или такси.
- Следуйте всем указаниям вашего лечащего врача. Позвоните в кабинет своего лечащего врача, прежде чем идти к нему. Они могут подготовить и дать вам инструкции. Это поможет предотвратить распространение вируса.
- Если вам нужно пойти в больницу или клинику, ожидайте, что медицинский персонал будет носить защитные средства, такие как маски, защитные костюмы, перчатки и средства защиты глаз. Вас могут попросить подождать или войти в отдельное помещение. Это делается для предотвращения возможного распространения вируса.
- Носите маску для лица из 2 и более слоев. Вы можете носить тканевую маску из нескольких слоев плотной ткани, которая хорошо пропускает воздух, или одноразовую бумажную маску и тканевую маску — поверх нее. Это поможет защитить других людей от ваших микробов. Если вы не можете носить маску, это должны делать те, кто ухаживает за вами. Вы можете самостоятельно сделать тканевую маску для лица. У CDC есть [инструкции о том, как изготовить маску для лица](#). Носите маску так, чтобы она закрывала нос и рот.
- Держите дистанцию с другими людьми, которые проживают вместе с вами.
- Избегайте контактов с домашними животными.
- Не делитесь едой или личными вещами с домочадцами. Это касается таких вещей, как столовые приборы, полотенца и постельное белье.
- Если вам нужно кашлять или чихать, делайте это в платок. Затем выбрасывайте платок в мусор. Если у вас нет платка, кашляйте или чихайте в изгиб локтя.
- Мойте руки часто.

## Уход за собой в домашних условиях

FDA одобрило несколько вакцин для профилактики COVID-19 у людей старше 18 лет (одна вакцина одобрена для лиц, которым исполнилось 16 лет). Беременные или кормящие женщины могут решить, пройти вакцинацию или нет. Экспертные группы, включая Американский колледж акушеров-гинекологов (ACOG) и Центр по контролю и профилактике заболеваемости (CDC), советуют беременным или кормящим женщинам сначала обсудить этот вопрос с лечащим врачом.

Вакцины распространяются среди населения поэтапно. Узнайте в местном отделе здравоохранения о проведении прививочных кампаний по вашему месту жительства. Вакцина вводится внутримышечно в виде укола (инъекции) в плечо. Могут быть введены один или два компонента вакцины. Если вы выбрали двухкомпонентную вакцину, второй компонент вакцины вводится через несколько недель после ввода первого.

В настоящее время лечение заключается в том, чтобы помочь вашему организму бороться с вирусом. Это называется поддерживающей терапией. Если у вас тяжелый случай COVID-19, вам может потребоваться остаться в больнице. Поддерживающая терапия включает в себя:

- **Отдыхайте.** Это помогает вашему телу бороться с болезнью.
- **Пейте большое количество жидкости.** Обильное питье - лучший способ предотвратить обезвоживание. Старайтесь выпивать не менее 6–8 стаканов жидкости в день или столько, сколько посоветовал врач. Уточните у вашего врача, какие жидкости вам нужны. Не пейте жидкости, содержащие кофеин или алкоголь.
- **Принимайте отпускаемые без рецепта (ОТС) обезболивающие препараты.** Они используются для облегчения боли и снижения температуры. Принимайте отпускаемые без рецепта (ОТС) препараты в соответствии с указаниями врача.

Если вы проходили лечение в связи с подозрением или подтвержденным наличием COVID-19, следуйте всем указаниям вашей медицинской команды. Это включает и срок, когда можно прекратить самоизоляцию. Вы также можете получить указания по изменению положения, чтобы облегчить дыхание, например, лежать на животе (положение лежа). Если вы проходили лечение в больнице, и вас выписали, в некоторых случаях вас могут отправить домой с пульсовым оксиметром. Это небольшое электронное устройство, которое надевается на указательный палец. Оно измеряет количество кислорода в вашем теле. Следуйте указаниям вашей медицинской команды о том, как его использовать, как они будут поддерживать с вами связь, и когда нужно им звонить.

FDA недавно одобрило терапию моноклональными антителами для экстренного лечения определенных людей с положительным тестом на вирус COVID-19, которые имеют симптомы легкой или умеренной степени выраженности, и которые не находятся при этом в больнице. Этот способ не является широко доступным и все еще исследуется. Он одобрен для людей в возрасте от 12 лет, которые весят больше 40 кг (88 фунтов) и имеют высокий риск развития тяжелой формы COVID-19 и госпитализации. В эту группу входят люди в возрасте от 65 лет и люди с определенными хроническими заболеваниями. Лечение моноклональными антителами **не** было одобрено для людей, которые:

- Находятся в больнице с COVID-19, **или**
- Нуждаются в кислородной терапии из-за COVID-19, **или**
- Постоянно нуждаются в кислородной терапии, и вследствие заболевания COVID-19 им потребовалось увеличить количество кислорода.

Если у вас подтвердили наличие COVID-19, ваша медицинская команда может попросить вас рассмотреть возможность донорства вашей плазмы. Это называется донорством плазмы COVID-19. Плазма от людей, полностью выздоровевших от COVID-19, может содержать антитела, помогающие бороться с COVID-19 у людей, которые в настоящее время серьезно больны этой болезнью. Эксперты не знают о безопасности плазмы выздоравливающих от COVID-19 и о том, насколько хорошо она работает. Исследования продолжаются. FDA одобрило ее для экстренного использования у некоторых людей с тяжелым или опасным для жизни заболеванием COVID-19.

## **Домашний уход за больным человеком**

- Следуйте всем указаниям медицинского персонала.
- Мойте руки часто.

- Носите защитную одежду в соответствии с рекомендациями.
- Убедитесь, что больной носит маску. Если он не может носить маску, не оставайтесь с ним в одной комнате. Если вы должны быть в одной комнате, носите маску для лица. Носите маску так, чтобы она закрывала нос и рот.
- Следите за симптомами больного.
- Часто проводите очистку домашних поверхностей дезинфицирующим средством. Сюда входят телефоны, кухонные стойки, ручка дверцы холодильника, поверхности санузла и другие.
- Не позволяйте никому делиться предметами домашнего обихода с больным человеком. Это включает в себя посуду для еды и питья, полотенца, простыни или одеяла.
- Тщательно стирайте ткани и белье.
- Держите других людей и домашних животных подальше от больного.

## Узнайте, когда вам можно будет прекратить самоизоляцию

Если у вас COVID-19, необходимо держаться подальше от людей. Это называется самоизоляцией.

Ваши ограничения будут другими, если вы заразились COVID-19 в течение последних 3 месяцев, но полностью выздоровели без симптомов, и если вы контактировали с кем-то с COVID-19. Если у вас нет симптомов, вам не нужно оставаться дома на самоизоляции или проходить повторное тестирование. CDC не рекомендует повторное тестирование, если у вас нет симптомов COVID-19 и ваши новые симптомы не могут быть связаны с другим заболеванием. Свяжитесь с вашим врачом, если у вас есть какие-либо вопросы. Если у вас появляются (усиливаются) симптомы, оставайтесь дома. Если вы заразились COVID-19 более 3 месяцев назад и снова подверглись заражению, относитесь к этому так, как будто у вас никогда не было COVID-19, и оставайтесь дома, ограничьте контакты с другими людьми, позвоните своему врачу и следите за симптомами.

Если вы хорошо себя чувствуете, CDC не рекомендует повторно проводить тестирование на COVID-19 с помощью мазков из носоглотки. Вам можно будет прекратить самоизоляцию, когда подтвердятся 3 следующих признака.

1. В течение как минимум 24 часов у вас не повышалась температура. Это означает, вы в течение как минимум 24 часов не принимали снижающие температуру лекарства, такие как ацетаминофен, и у вас за все это время не повышалась температура.
2. Ваши симптомы, такие как кашель или затрудненное дыхание, слабеют.
3. С момента появления первых симптомов прошло не менее 10 дней.

Поговорите со своим лечащим врачом, прежде чем выйти на улицу. Скажите врачу, подтвердились ли у вас 3 этих признака. Врач может разрешить вам выйти на улицу. В

некоторых случаях ваш штат или округ может давать конкретные советы. Ваш лечащий врач может рассказать вам об этом более подробно.

**Если у вас слабая иммунная система и COVID-19 или если COVID-19 протекает у вас тяжело,** ваши указания насчет того, когда прекратить изоляцию, будут несколько отличаться. Некоторые заболевания и способы лечения могут вызвать ослабление иммунной системы. К ним относятся лечение от рака, пересадка костного мозга или органов и такие заболевания, как ВИЧ или другие нарушения иммунной системы. Вам могут посоветовать остаться дома от 10 до 20 дней после появления у вас первых симптомов. Ваш врач может попросить вас пройти повторное тестирование на COVID-19. Следуйте инструкциям вашего лечащего врача.

## **Когда вы посещаете общественные места**

Когда вы будете достаточно здоровы, чтобы выйти из дома, примите во внимание рекомендации CDC касательно масок из ткани для лица:

- CDC рекомендует всем людям старше 2 лет носить тканевые маски для лица из двух или более слоев в общественных местах или дома, когда рядом находятся посторонние, особенно в тех случаях, когда трудно сохранять социальную дистанцию. Например, надевайте маску в людных местах, таких как общественный транспорт, публичные акции протеста и шествия, а также в заполненных магазинах, барах и ресторанах. Или когда находитесь в помещении с людьми, которые не проживают вместе с вами.
- Маски из ткани могут помочь предотвратить распространение вируса COVID-19.
- Маски из ткани, скорее всего, уменьшат распространение COVID-19, будучи широко используемыми людьми, находящимися в общественных местах.

Некоторые люди не должны носить маску для лица. Это:

- дети младше 2 лет
- любой человек с физическим или психическим заболеванием, при котором ношение маски может навредить или быть опасным
- любой, кто находится без сознания или неспособен снять маску без посторонней помощи. См. [руководство CDC о том, кто не должен носить маску для лица](#).

## **Когда необходимо связаться с лечащим врачом**

Необходимо незамедлительно обратиться к врачу, если у больного следующие симптомы:

- затрудненное дыхание
- боль или давление в груди

Если у больного есть эти симптомы, **звоните 911:**



- дышать становится все труднее
- боль или давление в груди усиливается
- появляется синий оттенок губ или лица
- учащенное или нерегулярное сердцебиение
- спутанность сознания или трудности при пробуждении
- обморок или потеря сознания
- кашель с кровью

## **Возвращение домой из больницы**

Если вам поставили диагноз COVID-19 и недавно выписали из больницы:

- Следуйте инструкциям выше для ухода за собой и изоляции.
- Следуйте инструкциям медицинского персонала больницы.
- Задавайте вопросы, если вам что-то непонятно. Запишите ответы, чтобы вы их помнили.

*Дата последнего обновления: 8 марта 2021 г.*