

Что такое коронавирусная болезнь 2019 (COVID-19): Профилактика

Лучшая профилактика — не допускать контакта с вирусом SARS-CoV-2. 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.

Во время пандемии особенно важно не игнорировать рекомендованные вакцинации от других болезней. Это особенно важно, если вы подвержены более высокому риску тяжелого заболевания COVID-19, гриппом или пневмонией. Сюда относятся пожилые люди и люди с длительными (хроническими) заболеваниями. Ежегодная вакцинация от гриппа рекомендуется всем в возрасте 6 месяцев и старше, за редкими исключениями. Эксперты в области здравоохранения рекомендуют вакцинацию от гриппа для защиты вас и других людей. Вакцинация от гриппа помогает защитить людей с высоким риском тяжелых заболеваний и снижает нагрузку на больницы во время пандемии COVID-19.

Отмена путешествий и других экскурсий

Будьте в курсе о COVID-19 в вашей местности. Следуйте местным инструкциям о пребывании в общественных местах. Будьте в курсе событий в вашей местности, которые могут быть отложены или отменены, таких как школьные и спортивные мероприятия. Вам могут посоветовать не посещать общественные собрания.

Вам будет рекомендовано держаться на расстоянии около 6 футов (2 метра) от других. Это называется социальным дистанцированием. Если в вашем районе зафиксированы случаи заражения COVID-19, вам может быть рекомендовано оставаться дома и максимально изолировать себя. Вы можете услышать такие термины, как «самоизоляция», «карантин», «оставаться дома».

CDC рекомендует воздержаться от поездок в страны, где зарегистрированы вспышки COVID-19, при отсутствии неотложных причин. Для получения последних рекомендаций CDC о путешествиях посетите [веб-сайт CDC](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers) по адресу www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers. В настоящее время воздержитесь от круизов и поездок, которые не являются неотложными.

Когда вы дома

- Мойте руки часто. Мойте руки с мылом под чистой проточной водой не менее 20 секунд.
- Если у вас нет доступа к мылу и воде, часто используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе. Убедитесь, что оно содержит не менее 60% спирта.
- Не прикасайтесь к глазам, носу или рту немытыми руками.
- Не целуйте больных.
- 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.
- По возможности, не касайтесь поверхностей «множественных прикосновений» общего пользования, таких как дверные ручки, ручки шкафа и выключатели освещения.
- Часто проводите очистку домашних поверхностей множественных прикосновений дезинфицирующим средством. Сюда входят поверхности стола, принтеры, телефоны, кухонные столешницы, столы, ручка дверцы холодильника, поверхности ванной комнаты и любые загрязненные поверхности. Внимательно следуйте инструкциям на этикетке дезинфицирующего средства. Перейдите на веб-сайт CDC с подробной информацией об очистке по адресу www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html.
- Проверьте домашние запасы. Подумайте о том, чтобы сформировать 2-недельный запас лекарств, еды и других необходимых предметов домашнего обихода.
- Составьте план по уходу за ребенком, работе и способам оставаться на связи с другими. Узнайте, кто вам поможет, если вы заболите.
- Не находитесь рядом с больными людьми.
- В настоящее время нет никаких доказательств того, что животные распространяют SARS-CoV-2. Но всегда полезно мыть руки после прикосновения к животным. Не трогайте животных, которые могут быть больными.
- Не делитесь посудой для еды и питья с больными людьми.

Когда вы выходите на улицу



- Держитесь на расстоянии не менее 6 футов (2 метров) от всех людей. Это называется социальным дистанцированием.
- По возможности, не касайтесь поверхностей «множественных прикосновений» общего пользования, таких как дверные ручки, ручки шкафа и выключатели освещения. Если вы касаетесь этих поверхностей, попробуйте сначала очистить их дезинфицирующей салфеткой. Или дотрагивайтесь до них, используя салфетку или бумажное полотенце.
- Используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе. Убедитесь, что он содержит не менее 60% спирта.
- Не прикасайтесь к глазам, носу или рту немывтыми руками.
- 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.
- Избегайте публичных собраний, если возможно. Если вы посещаете публичные собрания, следуйте правилам социального дистанцирования. Избегайте совместного употребления еды или совместного пользования личными вещами, такими как бутылки с водой.
- Когда вы находитесь в публичных местах или в помещении вместе с людьми, вместе 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 сделать собственную тканевую маску для лица. У CDC есть [инструкции о том, как изготовить маску](#). Носите маску так, чтобы она закрывала нос и рот.
- CDC рекомендует всем людям старше 2 лет носить маски для лица из ткани в общественных местах, когда они находятся вне дома, особенно в тех случаях, когда трудно дистанцироваться. Например, надевайте маску в людных местах, таких как общественный транспорт, публичные акции протеста и шествия, а также в

заполненных магазинах, барах и ресторанах. 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 вы на работе

- **Если вы не прошли полную вакцинацию от COVID-19 и заразились, отправляйтесь домой и оставайтесь дома, если вы почувствуете себя плохо.**
- Если вы чувствуете себя хорошо, но живете с кем-то, у кого есть COVID-19, сообщите об этом вашему руководителю.
- Держитесь на расстоянии не менее 6 футов (2 метров) от людей.
- Воздержитесь от рукопожатий.
- Не посещайте личные встречи или ограничьте их количество. Говорите по телефону или видеосвязи, если это возможно.
- Не используйте столы, телефоны, оборудование или кабинеты других людей, если это возможно.
- Мойте руки часто. Мойте руки с мылом под чистой проточной водой не менее 20 секунд.
- Если у вас нет доступа к мылу и воде, часто используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе. Убедитесь, что оно содержит не менее 60% спирта.
- Не прикасайтесь к глазам, носу или рту немытыми руками.
- Когда вы находитесь в публичных местах или в помещении вместе с людьми, вместе 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. Вы можете сделать собственную тканевую маску для лица. У CDC есть [инструкции о том, как изготовить маску](#). Носите маску так, чтобы она закрывала нос и рот.
- По возможности, не касайтесь поверхностей «множественных прикосновений» общего пользования, таких как дверные ручки, ручки шкафа и выключатели освещения. Если вы касаетесь этих поверхностей, сначала очистите их дезинфицирующей салфеткой. Или дотрагивайтесь до них, используя салфетку или бумажное полотенце.
- Используйте офисные кухни по одному человеку за раз.
- Постарайтесь отказаться от питья кофе или чая в офисе, а также от употребления общих продуктов (например, сахар).
- Не принимайте пищу группами.

- Часто проводите очистку рабочих поверхностей дезинфицирующим средством. Сюда входят рабочие поверхности стола, ксерокс, принтер, телефоны, кухонные стойки, ручка двери холодильника, поверхности санузла и другие.
- Не прикасайтесь к личным рабочим инструментам других людей, таким как телефоны, клавиатуры, ручки и другие предметы.
- Не трогайте посуду других людей для еды и питья.
- 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.

Если вы вступили в контакт с человеком с COVID-19

Если вы прошли полную вакцинацию от COVID-19, вам не нужно оставаться дома на самоизоляции после того, как вы вступили в контакт.

Если вы еще не полностью вакцинировались и контактировали с кем-то, у кого есть подозрения на наличие COVID-19, или с кем-то, у кого был положительный результат теста:

- Позвоните лечащему врачу и следуйте всем его указаниям. Оставайтесь дома, изолировавшись от остальных людей, и следите за состоянием здоровья. Это называется «карантин». CDC рекомендует эти меры, чтобы ваше нахождение на карантине помогло предотвратить распространение COVID-19, после того как вы вступили в контакт с человеком, который заражен этой инфекцией. CDC по-прежнему призывает соблюдать карантин в течение 14 дней после контакта с заболевшим, но также понимает сложность жизненной ситуации людей, которым необходимо работать. В настоящее время CDC предлагает два варианта возможного срока карантина. **Если вы вступали в контакт с заболевшим, но у вас нет симптомов заболевания, вы можете прекратить свой карантин:**
 - через 10 дней после контакта, если вы не сделали диагностический тест на вирус, или
 - через 7 дней с даты получения результата вашего диагностического теста на вирус, который был отрицательным.
- Измеряйте температуру каждое утро и каждый вечер в течение 14 дней после контакта с заболевшим. Это нужно для проверки того, не повышена ли у вас температура. Записывайте показания термометра. По возможности изолируйтесь от других лиц, особенно от тех, кто подвержен более высокому риску заболеть COVID-19 в тяжелой форме.
- Следите за симптомами вируса, такими как кашель или затрудненное дыхание. Если у вас появляются (усиливаются) любые симптомы заболевания, сразу же перейдите на режим самоизоляции. Прежде чем обращаться в любую клинику или больницу, позвоните лечащему врачу. Смотрите [Руководство CDC по проверке симптомов](#).
- Ваши ограничения будут иными, 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 находиться на карантине 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.

Когда необходимо связаться с лечащим врачом

Немедленно вызывайте врача, если вы подозреваете у себя симптомы COVID-19. Они могут включать повышенную температуру, кашель и затрудненное дыхание. Они также могут включать боли в теле, головную боль, озноб или неоднократные вздрагивания из-за озноба, боль в горле, потерю вкуса или запаха или диарею. Не ходите в медицинское учреждение, пока не поговорите с врачом.

Дата последнего обновления: 8 марта 2021 г.