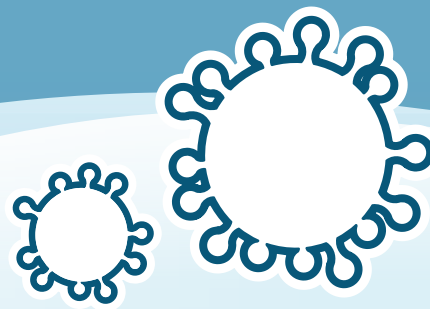


Информация о COVID-19 и рекомендации от службы здравоохранения



Что такое COVID-19?

COVID-19 — это инфекционное заболевание, вызываемое вирусом из семейства коронавирусов.

Каковы симптомы болезни?

После контакта с вирусом, вызывающим COVID-19, может пройти до 14 дней, прежде чем появятся симптомы. Это называется инкубационным периодом.

Кроме того, симптомы могут отсутствовать либо проявиться в легкой форме (например, насморк). Но они могут быть и серьезными, похожими на пневмонию (инфекционное воспаление легких).

Основные симптомы: высокая температура, кашель (или усиление хронического кашля), потеря вкуса и обоняния (без заложенности носа) и затрудненное дыхание.

У людей с COVID-19 могут развиваться и следующие симптомы:

- боль в горле
- головная боль
- тошнота
- ломота в теле и боль в мышцах
- рвота
- сильная утомляемость
- диарея



Большинство зараженных COVID-19 выздоравливают без осложнений. В некоторых случаях, особенно у людей с ослабленным иммунитетом, определенными сопутствующими заболеваниями (например, сердечными или респираторными) и у пожилых людей, заболевание может быть более серьезным и даже привести к смерти.

Как передается COVID-19?

- Когда человек, больной COVID-19, говорит, кашляет или чихает.
- Через капли слюны. Вирус также передается через кал зараженного человека.
- Инфицированный человек может быть заразен за два дня до появления симптомов. Инфицированный человек без симптомов также может быть заразен.

COVID-19 также может передаваться, если вы дотронетесь руками до зараженной поверхности или предмета, а затем коснетесь своего лица.

Как защитить себя и других людей?

1 Мойте руки и соблюдайте респираторную гигиену.



Часто мойте руки водой с мылом в течение не менее 20 секунд. Мойте руки перед едой, после туалета и возвращения с улицы (после посещения продуктового магазина или аптеки, прогулки и т. д.). Если доступа к воде с мылом нет, пользуйтесь спиртовым антисептиком для рук.



Во время кашля, чихания и сморкания **пользуйтесь бумажной салфеткой**. Использованную салфетку как можно скорее **выбросьте в мусорное ведро и помойте руки**. Если у вас нет салфетки, кашляйте и чихайте **в сгиб локтя**.



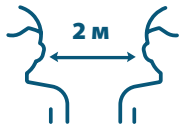
2 Оставайтесь дома и соблюдайте дистанцию

- ✓ Не выходите из дома без необходимости.
- ✓ Избегайте контакта с более уязвимыми людьми (пожилые, люди с ослабленным иммунитетом и другими проблемами со здоровьем).
- ✓ Не навещайте других людей и не принимайте гостей у себя дома.
- ✓ Не собирайтесь группами или семьями.
- ✓ По возможности работайте из дома.

ВЫ МОЖЕТЕ ВЫХОДИТЬ ИЗ ДОМА НА ПРОГУЛКУ, ЕСЛИ СОБЛЮДЕНЫ УКАЗАННЫЕ НИЖЕ УСЛОВИЯ.

- У вас нет симптомов.
- Тестирование не подтвердило наличие у вас COVID-19.
- Вы не контактировали с людьми, больными COVID-19.
- Вы не были отправлены на карантин (самоизоляцию) из-за контакта с зараженными COVID-19.
- Вы не выезжали за пределы Канады в течение последних 14 дней.

ЕСЛИ ВЫ ВЫХОДИТЕ ИЗ ДОМА



Всегда соблюдайте дистанцию с другими людьми не менее 2 метров (расстояние приблизительно двух вытянутых рук).

Проживающим вместе людям необязательно соблюдать дистанцию в 2 метра, кроме случаев, когда кто-то из них болеет.

ЕСЛИ ВЫ ДОЛЖНЫ ЗАБОТИТЬСЯ О БЛИЗКИХ, КОТОРЫЕ ПРОЖИВАЮТ НЕ С ВАМИ

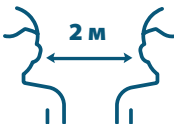
Пожилые люди и люди с ослабленным иммунитетом или другими проблемами со здоровьем наиболее уязвимы перед осложнениями, связанными с COVID-19. Чтобы их защитить, будьте очень осторожны и соблюдайте рекомендации службы здравоохранения.



Мойте руки водой с мылом до и после визита.



Надевайте маску и выбрасывайте или стирайте ее после каждого использования.



Насколько это возможно, держитесь на расстоянии не меньше 2 метров от других людей.

Что делать, если вы думаете, что у вас COVID-19?

Если у вас или члена вашей семьи есть один или несколько симптомов COVID-19 **или**

Если вы обеспокоены, потому что контактировали с больным человеком

- Позвоните на горячую линию по COVID-19: 514-644-4545 или 1-877-644-4545 (обслуживание только на французском и английском языках).
- Соблюдайте рекомендации врача.

Если у вас или члена вашей семьи серьезные симптомы, требующие немедленной помощи, например сильно затрудненное дыхание, дезориентация или высокая температура у ребенка младше трех месяцев

- Позвоните 9-1-1 или обратитесь в больницу.

Доступ к медицинскому обслуживанию, связанному с COVID-19

Обследование на COVID-19, уход и лечение предоставляются бесплатно независимо от иммиграционного статуса или медицинской страховки.

Обращайте внимание на признаки психологического расстройства

Обращайтесь за помощью, если не можете контролировать описанные ниже эмоциональные реакции или если они усиливаются.

- Стресс, тревога
- Длительные эмоциональные реакции (сильное горе, частый плач, раздражительность и т. д.)
- Чувство паники
- Пугающие навязчивые мысли

Службы помощи

Социальные и муниципальные службы: звоните 2-1-1

Информационно-справочная служба (более 200 языков), сотрудники которой без промедления подыщут общественную организацию или службу в соответствии с вашими потребностями.

Info-Santé и Info-Social: звоните 8-1-1

8-1-1 — это бесплатная круглосуточная конфиденциальная служба консультаций по телефону.

Маски и другая защита органов дыхания: когда и как носить



Ношение маски или другой защиты не заменяет остальные меры предосторожности: мытье рук, дистанцирование и самоизоляция дома, если вы заболели.



Маски и другую защиту органов дыхания можно носить в общественных местах, где сложно соблюдать дистанцию в 2 метра между людьми (например, в продуктовом магазине, аптеке, общественном транспорте). Такой тип маски используется для того, чтобы сократить риск передачи вируса другим людям. Можно сделать маску самостоятельно.

Как носить маску или другую защиту органов дыхания

?

1. Мойте руки **до** и **после** надевания маски или другой защиты.
2. Маска должна прикрывать нос и рот и плотно прилегать к лицу.
3. После того как наденете маску, не трогайте ни маску, ни лицо.
4. Сразу же смените маску, если она станет влажной, грязной или порвется.
5. Снимайте маску, взявшись только за резинки или завязки, и не прикасайтесь к ее передней части.
6. Не давайте свою маску другим людям.
7. **Выбрасывайте или стирайте маску после каждого использования.** Не забудьте вымыть руки.

Партнеры