

Что делать, если вы заболели



Оставайтесь дома и, если это необходимо, позвоните вашему врачу

Большинство людей, которые болевают коронавирусом COVID-19, выздоравливают без необходимости в медицинской помощи. Центр по контролю и профилактике заболеваний (CDC) рекомендует вам оставаться дома, если у вас есть симптомы легкой формы заболевания - такие как повышенная температура и кашель без одышки или затрудненного дыхания. Вы можете позвонить вашему врачу, чтобы узнать, нужна ли вам медицинская помощь.

Некоторые люди подвержены высокому риску заболевания данным коронавирусом COVID-19 в тяжелой форме. Люди, входящие в группу повышенного риска должны позвонить своему врачу, если у них появятся такие симптомы, как повышенная температура или кашель. Вы находитесь в группе повышенного риска, если Вы:

- Старше 65 лет
- Проживаете в доме престарелых или учреждении длительного медицинского ухода
- У вас есть сопутствующие заболевания повышенного риска, к которым относятся:
 - Хронические заболевания легких или астма средней или тяжелой степени
 - Заболевания сердца с осложнениями
 - Ослабленная иммунная система
 - Тяжелое ожирение - индекс массы тела (ИМТ) 40 или выше
 - Другие сопутствующие заболевания, особенно если они плохо контролируются, такие как диабет, почечная недостаточность или заболевания печени

Беременные женщины должны подвергаться мониторингу, поскольку известно, что они находятся в зоне повышенного риска серьезных вирусных заболеваний. Тем не менее, на сегодняшний день данные о коронавирусе COVID-19 не показали повышенного риска развития тяжелых заболеваний

Позвоните своему врачу или наберите 911 незамедлительно, если у вас имеются следующие симптомы:

- одышка
- спутанность сознания
- боли или давление в груди
- Большинству людей тест не нужен.
- посиневшие губы
- затрудненное дыхание

Большинству людей тест не нужен.

Когда вы выходите из дома, чтобы пройти тестирование, вы можете подвергнуть себя опасности заражения коронавирусом COVID-19, если у вас его еще нет. Если у вас есть коронавирус COVID-19, вы можете заразить им кого-нибудь, включая людей с повышенным риском заболевания.

Ваш врач поможет вам решить, нужен ли вам тест. Коронавирус COVID-19 не поддается никакому определенному лечению. Для людей с симптомами легкой формы заболевания, которые не нуждаются в медицинской помощи, прохождение теста не изменит того, что вы или ваш врач будете делать.

Тестирование является наиболее важным для людей, которые серьезно больны, которые находятся в больнице, также для людей, находящихся в учреждениях с повышенным риском, таких как домах престарелых или в учреждениях длительного медицинского ухода, а также медицинских работников и других лиц, оказывающих первую помощь и ухаживающих за больными коронавирусом COVID-19.

Изолируйте себя.

Если вы заболели коронавирусом COVID-19 или предполагаете, что у вас он может быть, вам следует оставаться дома и как можно больше изолировать себя от других людей в доме.



Когда я смогу вернуться к своей обычной деятельности?

- ✓ 1. Прошло ли как минимум 7 дней с момента появления первых симптомов?
- ✓ 2. Прошло ли три дня (72 часа) с того момента, как у вас не поднимается температура без использования каких-либо жаропонижающих средств?
- ✓ 3. Улучшились ли ваши другие симптомы?

Позвоните своему лечащему врачу, если ваши симптомы ухудшаются или у вас есть какие-либо опасения по поводу состояния вашего здоровья.

Что если я не уверен, есть ли у меня коронавирус COVID-19 или нет?

Если у вас повышенная температура и кашель, а также другие симптомы респираторного заболевания, даже если это не коронавирус COVID-19, вы должны изолировать себя таким же образом, как если бы у вас был коронавирус COVID-19. Это снижает риск заболевания окружающих вас людей.

Что должны делать члены моей семьи?

Все члены вашей семьи или другие лица, которые были в тесном контакте с вами, должны, как можно больше, находиться дома в течение 14 дней, и следить за симптомами. Тесный контакт означает любой контакт на расстоянии ближе шести футов (183 см) в течение более 10 минут. Если у данных лиц появятся симптомы коронавируса COVID-19, они должны предпринять такие же меры, чтобы предотвратить распространение вируса. Члены семьи, которые работают в сфере здравоохранения, а также лица, оказывающие первую помощь или все другие лица, которым необходимо работать в условиях пандемии коронавируса COVID-19 должны пересмотреть руководство Центра по контролю и Профилактики заболеваний (CDC) и уточнить у своих работодателей, когда они могут вернуться на работу.

Будьте осведомлены

Посетите сайт [ncdhhs.gov/coronavirus](https://www.ncdhhs.gov/coronavirus), для получения информации из Департамента здравоохранения и социальных служб Северной Каролины.



Отправьте текстовой сообщение со словом COVIDNC на номер 898-211, чтобы получать текстовые сообщения с новостями.

Более подробную информацию о том, что делать, если вы заболели, можно найти по адресу [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus).