

Новый штамм коронавируса (COVID-19). Руководство для лиц, осуществляющих уход за больными

Информационная сводка (обновлено 9 марта 2021 года)

- Новая информация для вакцинированных граждан.

Планирование

Если вы ухаживаете за человеком, относящимся к группе повышенного риска развития тяжелой формы заболевания COVID-19, придерживайтесь следующих правил:

- Свяжитесь с поставщиком медицинских услуг больного и узнайте, какие медицинские препараты необходимо иметь под рукой, чтобы вы и больной могли оставаться дома продолжительное время.
- Если вы не можете приобрести дополнительные лекарственные препараты, попробуйте заказать их по почте.
- Позаботьтесь, чтобы у вас были медицинские препараты и средства (салфетки и т. д.), необходимые при повышенной температуре и других симптомах.
- Позаботьтесь о наличии медицинских средств (кислорода, принадлежностей для больных с недержанием или находящихся на диализе, принадлежностей для обработки ран) и составьте план пополнения их запаса.
- Позаботьтесь, чтобы у больного были под рукой продукты питания длительного хранения.
- Выясните, кто способен позаботиться о больном, если вы заболите. Поддерживайте связь с остальными по телефону или электронной почте. Возможно, вам потребуется обратиться за помощью к друзьям, родственникам, соседям, соработникам и т. д.
- Составьте список контактов на экстренный случай.

Соблюдение мер предосторожности

- И вы, и больной должны носить текстильное средство защиты для лица. Текстильные средства защиты для лица — это любое изделие, полностью закрывающее рот и нос и хорошо прилегающее к лицу по бокам и под подбородком. Оно должно быть изготовлено из двух или более слоев плотного полотна с завязками или резинками, которые фиксируют его вокруг головы или за ушами. (Больше информации о текстильных средствах защиты для лица вы найдете в конце этого раздела.)
- Следите за чистотой в помещении, где вы ухаживаете за больным. Почаще протирайте и дезинфицируйте предметы и поверхности, к которым часто прикасаются (такие как столы, дверные ручки, выключатели, рукоятки, унитазы, водопроводные краны, раковины и сотовые телефоны). Ознакомьтесь со списком дезинфицирующих средств, утвержденных EPA, которые убивают COVID-19.
- Почаще мойте руки водой с мылом не менее 20 секунд, особенно если вы высморкались, покашливали, чихнули или побывали в общественном месте.
- Если мыла и воды нет, используйте дезинфицирующее средство для рук, которое содержит не менее 60 % спирта.
- Старайтесь не касаться своего лица, носа и глаз.
- Насколько возможно, в общественных местах старайтесь не касаться поверхностей, которых касается много людей, — кнопок лифтов, дверных ручек, перил. Не здоровайтесь ни с кем за руку. Если необходимо прикоснуться к чему-либо, дотрагивайтесь через салфетку или рукав.

- Если необходимо пополнить запас продуктов питания, подумайте о возможности сделать это через родственников, социальные или коммерческие службы.

Наблюдение за состоянием

- Следите за возможными симптомами COVID-19, такими как высокая температура, кашель и затрудненное дыхание. Если вы чувствуете, что у вас развиваются симптомы, позвоните врачу.
- Если у больного появляются признаки COVID-19, требующие экстренной помощи, немедленно обратитесь за медицинской помощью. У взрослых к таким признакам относятся:
 - затрудненное дыхание или одышка;
 - не проходящая боль или сдавленность в груди;
 - не наблюдавшиеся ранее проявление спутанности сознания или неспособность подняться;
 - синий цвет губ или лица.

(Этот список не является исчерпывающим. Проконсультируйтесь со своим врачом о других симптомах, которые считаются тяжелыми или настораживающими.)

Если у больного респираторная инфекция

- Если у больного появятся симптомы, соблюдайте рекомендованные CDC меры предосторожности для членов семьи, интимных партнеров и лиц, [осуществляющих уход вне медицинского учреждения за пациентом](#) с симптомами подтвержденного лабораторными анализами COVID-19 или пациентом, ожидающим результатов таких анализов.
- В помещении, в котором осуществляется уход, необходимо обеспечить хорошую вентиляцию, например, с помощью кондиционера или открытого окна, если позволяет погода.
- Ограничьте контакт и держитесь на максимальном позволяющем осуществлять уход расстоянии от больного.
 - Сведите к минимуму передачу друг другу предметов — приносите еду на подносе, чтобы не передавать друг другу отдельные предметы.
 - Термометр передавайте больному в руки, а не кладите ему в рот.
 - Во время разговора держитесь на расстоянии шести футов (двух метров) от больного.
- На время болезни, если есть возможность, больному желательно оставаться в спальне и пользоваться отдельным туалетом.
- Делая в комнате больного уборку, обязательно проведите дезинфекцию, протрите все поверхности и только после этого разрешайте другим членам семьи снова пользоваться комнатой.

Согласно новым рекомендациям Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Центры по контролю и профилактике заболеваний) полностью привитые лица, контактировавшие с больным COVID-19, могут **не** соблюдать карантин, если они отвечают всем приведенным ниже критериям:

- Полностью вакцинированы (прошло две недели или более после получения второй дозы вакцины, состоящей из двух доз, или две недели или более после получения одной дозы вакцины, требующей однократного введения).
- После последнего контакта с больным у них не проявились симптомы COVID-19.

Полностью привитые лица по-прежнему должны следить за своим самочувствием в течение 14 дней с момента контакта. Кроме того, им следует продолжать носить маску, соблюдать социальную дистанцию и ограничивать контакты с другими людьми.

Рекомендации не касаются привитых стационарных больных и лиц, пребывающих в медицинских учреждениях, которые все еще должны соблюдать карантин после контакта с больным COVID-19.

Лица, которые не отвечают этим двум критериям, в случае контакта с больным COVID-19 или лицом с подозрением на COVID-19 должны продолжать следовать действующим [рекомендациям по соблюдению карантина](#) (только на английском языке).

Когда вы прошли полную вакцинацию

Полностью вакцинированными считаются люди:

- через две недели после получения второй дозы вакцины, состоящей из двух доз, такой как Pfizer или Moderna; или
- через две недели после получения вакцины, требующей однократного введения, например вакцины Janssen от Johnson & Johnson.

Примечание. Если с момента прививки прошло менее двух недель или вам еще нужно получить вторую дозу, вы НЕ защищены полностью. Продолжайте соблюдать [все меры профилактики](#), пока не будете полностью вакцинированы.

Если вы полностью вакцинированы:

- Вы можете собираться в помещении с другими полностью вакцинированными людьми без масок.
- Вы можете собираться в помещении без масок с непривитыми людьми, проживающими не с вами (например, навещать родственников, которые живут все вместе), за исключением случаев, когда кто-либо из этих людей или кто-либо, с кем они живут, [имеет повышенный риск тяжелого течения COVID-19](#).
- Если вы находились рядом с кем-то, кто болен COVID-19, вам не нужно изолироваться от других или сдавать тест, если у вас нет симптомов.
 - Однако, если вы живете в коллективе (например, в исправительном учреждении, следственном изоляторе или интернате) и находитесь рядом с заболевшим COVID-19, вам все равно следует соблюдать изоляцию в течение 14 дней и сдать тест, даже если у вас нет симптомов.

Независимо от того вакцинированы вы полностью или нет, вам следует соблюдать профилактические меры, чтобы [защитить себя и других](#), когда вы находитесь в общественных местах. Вам следует носить маску, соблюдать социальную дистанцию не менее шести футов (двух метров), а также избегать пребывания в людных и плохо проветриваемых местах. Кроме того, вам по-прежнему следует избегать собираться средними или большими компаниями и нужно следить за [наличием симптомов COVID-19](#), особенно если вы находились рядом с заболевшим.

Источник: [Centers for Disease Control and Prevention](#).

Дополнительная информация о масках

На рабочем месте может потребоваться ношение более надежных средств защиты, таких как маски или респираторы. Лицевой экран с дополнительной тканевой защитой могут использовать люди с нарушениями развития, поведения или здоровья, из-за которых они не могут носить другие средства защиты для лица. Лицевые экраны могут использовать дети в детских дошкольных учреждениях, дневных лагерях и в школах (K-12).

Руководство, разработанное Centers for Disease Control and Prevention (CDC), [содержит рекомендации](#) по использованию масок для лица, чтобы эффективнее бороться с распространением COVID-19. Это руководство рекомендует носить текстильную маску поверх медицинской, завязывать резинки медицинских масок за ушами и использовать фиксатор масок или дополнительное нейлоновое покрытие поверх маски. Кроме того, Department of Health (DOH, Департамент здравоохранения) не рекомендует использовать маски с выдыхательными или вентиляционными клапанами или однослойные банданы и баффы. Важно носить маску во всех общественных местах, а также применять все эффективные способы защиты здоровья, такие как вакцинация, физическое дистанцирование, гигиена рук, изоляция и карантин.

Дополнительная информация и ресурсы относительно COVID-19

Следите за [актуальной ситуацией с COVID-19 в штате Вашингтон](#), читайте [официальные объявления губернатора Inslee](#), узнавайте [симптомы](#) (доступно только на английском языке), [пути распространения](#) (доступно только на английском языке) и [установленные методы и сроки сдачи анализов](#) (доступно только

на английском языке). Дополнительная информация приводится в разделе [Часто задаваемые вопросы](#) (доступно только на английском языке).

Раса/национальность человека сама по себе не увеличивает риск заболевания COVID-19. Но данные показали, что заболеваемость COVID-19 непропорционально выше среди населения неевропеоидной расы. Это следствие расизма и, в частности, структурного расизма, в результате которого у отдельных групп населения меньше возможностей защитить себя и своих близких. [Дискриминация не поможет в борьбе с инфекцией](#) (доступно только на английском языке). Делитесь только достоверными сведениями для предотвращения распространения слухов и ложной информации.

- [Информация Department of Health штата Вашингтон об эпидемии нового штамма коронавируса \(COVID-19\) 2019 года](#) (доступно только на английском языке)
- [WA State Coronavirus Response \(COVID-19\)](#)
- [Поиск местного или окружного отдела здравоохранения](#) (доступно только на английском языке)
- [CDC о коронавирусе \(COVID-19\)](#)
- [Ресурсы для уменьшения дискриминации](#) (доступно только на английском языке)

Остались вопросы о COVID-19? Звоните на нашу горячую линию: **1-800-525-0127** (понедельник — пятница с 06:00 до 22:00). Остались еще вопросы? Звоните на горячую линию по вопросам COVID-19: 1-800-525-0127. Понедельник с 06:00 до 22:00, вторник — воскресенье и официальные государственные праздники с 06:00 до 18:00. Чтобы воспользоваться услугами переводчика, после того как вам ответят, нажмите # и назовите свой язык. Для получения информации относительно здоровья, анализов на COVID-19 и их результатов обращайтесь к своему лечащему врачу.

Чтобы получить этот документ в другом формате, позвоните по телефону 1-800-525-0127. Клиенты с нарушением слуха могут обращаться по телефону 711 ([Washington Relay](#)) (доступно только на английском языке) или по электронной почте civil.rights@doh.wa.gov.