



The following document is for historical purposes and is no longer being updated. Please go to the [COVID-19 website](#) to view for more recent information.



Если вы заболели

Доступная версия: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>



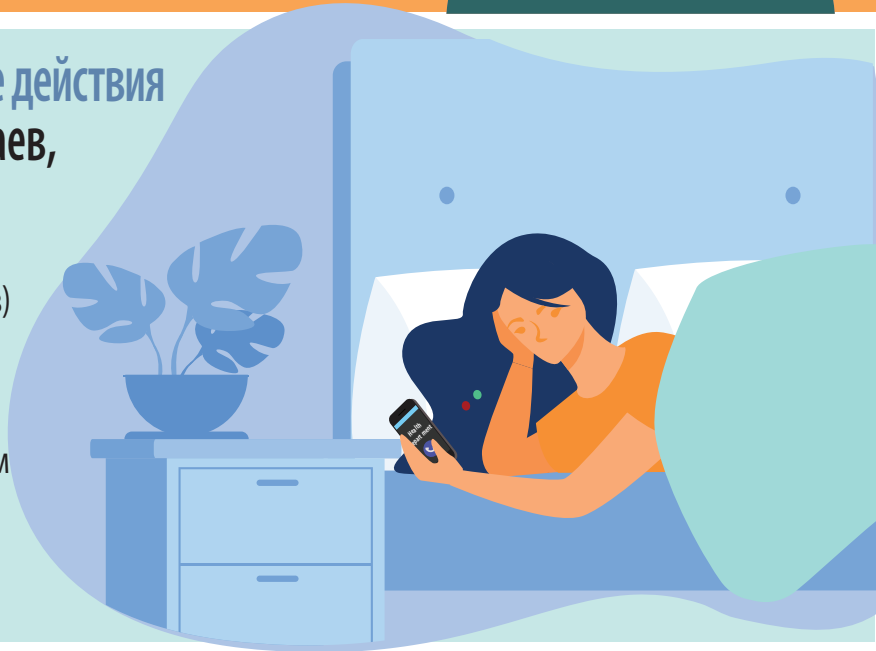
Чтобы предотвратить распространение COVID-19

- Носите маску.
- Держитесь на расстоянии не менее 6 футов (2 метров) от других людей.
- Часто мойте руки.
- Прикрывайте рот и нос во время кашля или чихания.
- Каждый день протирайте все поверхности, к которым часто прикасаются.



Если вы заболели, выполните следующие действия Оставайтесь дома, за исключением случаев, когда вам нужно пойти к врачу

- Носите маску.
- Держитесь на расстоянии не менее 6 футов (2 метров) от других людей.
- Часто мойте руки.
- Прикрывайте рот и нос во время кашля или чихания.
- Каждый день протирайте все поверхности, к которым часто прикасаются.



Держитесь на расстоянии от других людей и животных в вашем доме.

- Как можно дольше оставайтесь в отдельной комнате.
- Держитесь на расстоянии от других людей и животных в вашем доме.
- По возможности следует пользоваться отдельной ванной комнатой.
- Если вам необходимо находиться среди других людей или животных внутри дома или за его пределами, надевайте маску.



Если вы заболели



Не делитесь личными предметами домашнего обихода.

Не делитесь тарелками, стаканами, чашками, столовыми приборами, полотенцами или постельными принадлежностями с другими людьми в вашем доме.



Следите за своими симптомами.

Симптомы COVID-19 включают жар, кашель или одышку и многое другое.

Следуйте инструкциям от вашего лечащего врача и местного отдела здравоохранения.



Когда обращаться за неотложной медицинской помощью

Если у кого-то наблюдается:

- затрудненное дыхание;
- постоянная боль или сдавление в груди;
- неспособность проснуться или бодрствовать;
- бледная, серого цвета или с синеватым оттенком кожа, губы или ногтевые пластины, в зависимости от цвета кожи.

Немедленно обратитесь за медицинской помощью. Позвоните 911 или заранее в местное учреждение неотложной помощи. Уведомьте оператора, что вы хотите, чтобы оказали помощь тому, кто болеет или может болеть COVID-19.