

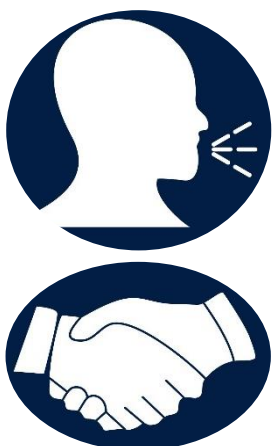
# Информация о COVID-19 для людей с инвалидностью



## Что такое COVID-19?

- Это новая болезнь, распространяющаяся по всему миру.
- Ее также называют «коронавирус».

## Как происходит заражение?



- Инфекция передается от людей, зараженных COVID-19.
- Когда эти люди кашляют или чихают, капли с инфекцией попадают в воздух, на окружающих и на вещи.
- Инфекция проникает в организм через рот, нос и глаза.

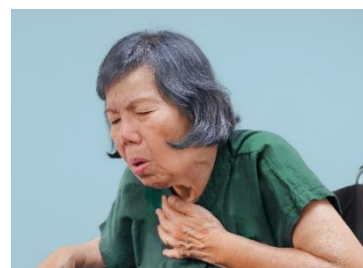
## Что случится, если вы заболеете?



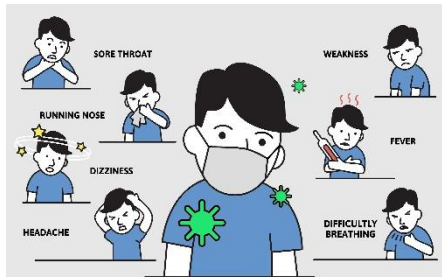
Температура 38 °C  
(100,4 °F) или выше



Кашель



Затрудненное  
дыхание



Эти проявления не обязательно означают, что вы заражены коронавирусом. У многих бывает повышенная температура или кашель. Причиной могут быть грипп или простуда.

### **Когда звонить врачу, если вы заболели?**



- Если вы вернулись из-за границы.
- Если вы находились рядом с лицом, зараженным вирусом.
- Если вы посещали место, где оказывают медицинскую помощь лицам с COVID-19.

***Позвоните своему врачу, но не ходите к нему в кабинет.***

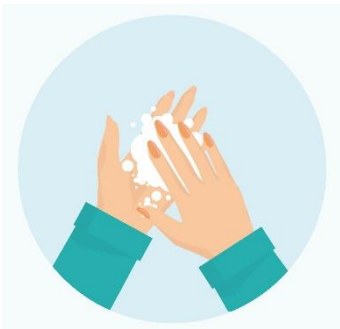
## Насколько серьезно вы можете заболеть?



- У большинства людей заболевание протекает в легкой форме. Оно похоже на простуду или грипп.
- Но некоторые пожилые люди и люди с инвалидностью могут серьезно заболеть. Возможно, им придется лечь в больницу.

## Что делать, чтобы не заразиться?

### Мойте руки



- Не жалеете мыла и воды.
- Мойте руки не менее 20 секунд. Для удобства можно считать до 20.
- Мойте руки после пользования туалетом и посещения общественных мест (например, магазина).

- Если нет возможности вымыть руки с мылом, используйте антисептик для рук. Помните, что лучше все же мыть руки водой с мылом.



### **Кашляйте или чихайте в локоть**

Если при кашле и чихании прикрывать рот и нос локтем, возбудители инфекции не попадут в воздух и на ваши ладони.

### **Не прикасайтесь к лицу**



- Не трите глаза.
- Не прикасайтесь ко рту.
- Не прикасайтесь к носу.

Помните, именно таким путем вирус попадает в организм человека.



Если вам нужно прикоснуться к лицу, делайте это через салфетку или принимая душ.

## Старайтесь занять руки чем-то другим:



- Стучите пальцами по колену.
- Щелкайте шариковой ручкой.
- Крутите спиннер.
- Воспользуйтесь антисептиком для рук.
- Рисуйте что-нибудь.
- Сжимайте мячик для снятия стресса.
- Сыграйте в игру на своем гаджете.

## Что делать, если вы заболели?

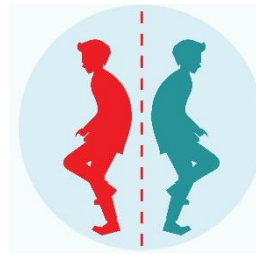
Позвоните своему врачу. **НЕ ХОДИТЕ** в больницу или отделение неотложной помощи сами.



Оставайтесь  
дома



Используйте  
салфетки, а  
затем  
выбрасывайте  
их



Избегайте  
контактов с  
другими  
людьми



Поддерживайте  
чистоту  
предметов и  
поверхностей

Позвоните врачу еще раз, если вам становится хуже.  
Перезвоните снова, если вам трудно дышать. Выполняйте все указания врача.

### **Что делать, если заболел ваш сотрудник?**



- Врачи советуют заболевшим оставаться дома. Не нужно идти на работу. Больной сотрудник должен оставаться дома, пока не выздоровеет.
- Сообщите об этом своей команде. Сообщите своему координатору.

## Что делать, если заболел кто-то, с кем вы живете?

Люди, с которыми вы живете, могут заразиться коронавирусом или считать, что заразились.



- Не приближайтесь к больному человеку на расстояние менее 2 м (6 футов).
- Не прикасайтесь к поверхностям или пище, которых касался больной человек.
- Часто и тщательно мойте руки.
- **Позвоните своему координатору.** Возможно, он сможет подыскать для вас другое жилье на несколько дней.

## Как безопасно здороваться с друзьями?



- Не пожимайте руки. Не обнимайтесь. Не приветствуйте друг друга касанием кулаков.
- Улыбайтесь, здоровайтесь, соприкасаясь локтями, звоните и отправляйте сообщения.

## Куда можно ходить?



### Избегайте больших скоплений людей.

- Не посещайте кинотеатры и торговые центры.
- Старайтесь не пользоваться общественным транспортом.
- Ходите за продуктами в то время, когда в магазинах мало людей.

**Не делитесь едой и напитками из одной посуды.**



## Почему все это так важно?



- Вы же не хотите, чтобы ваши бабушка и дедушка заболели, не так ли?
- Некоторые люди с инвалидностью заболевают очень легко. Вы будете переживать, если из-за вас заболеют близкие вам люди.



## Можно ли сделать прививку, чтобы не заболеть?



Нет. Вакцины против коронавируса не существует.

## Есть ли лекарство против этого заболевания?



- Лекарства против COVID-19 не существует.
- Принимайте те же лекарства, что и при простуде или гриппе.
- Пейте как можно больше воды. Больше отдыхайте.

## Что сказать близким, если они будут взволнованы или напуганы?



- Поговорите с кем-то, кому вы доверяете.
- Покажите им этот буклет — он поможет понять, что делать.

## Я работаю. Меня беспокоят возможные прогулы.



- Если вы больны, нужно оставаться дома.
- Здоровье важнее денег.
- Скажите своему руководителю, что вы плохо себя чувствуете.
- Если вы беспокоитесь о деньгах, поговорите с родными и близкими или с членами команды.

## Составьте план на случай, если вам придется остаться дома.



- Кто может покупать для вас продукты?
- Кто может звонить и проверять, как ваши дела?
- Что делать, если кто-то из сотрудников сообщит, что заболел?
- Убедитесь, что вы знаете номер телефона своего врача.

**Поговорите со своей группой защиты собственных интересов, друзьями, родственниками или сотрудниками службы поддержки о своих переживаниях и опасениях.**



Если вы находились рядом с кем-то, кто заражен коронавирусом, вас могут попросить оставаться дома. Человек может быть заражен коронавирусом, но не чувствовать себя больным. Для развития заболевания требуется несколько дней. Этот вирус распространяется очень легко. Лучше заранее побеспокойтесь о здоровье окружающих.



Благодарим Совет штата Вермонт по делам лиц с нарушениями развития (Vermont Developmental Disabilities Council) за предоставление рекомендаций и поддержку при создании этой брошюры. Эта публикация отчасти создана благодаря соглашению о сотрудничестве с Управлением по делам лиц с интеллектуальными нарушениями и нарушениями развития (Administration on Disabilities), Управлением по вопросам жизни в обществе (Administration for Community Living) и Департаментом здравоохранения и социальных служб США (U.S. Department of Health

and Human Services). Получатели грантов, реализующие проекты при финансовой поддержке государства, могут свободно представлять результаты изысканий и свои заключения. Однако их взгляды и мнения не обязательно отображают официальную позицию Управления по делам лиц с интеллектуальными нарушениями и нарушениями развития.

Центр по предоставлению ресурсов и технической поддержки для защиты собственных интересов (Self-Advocacy Resource and Technical Assistance Center, SARTAC) стремится развивать и пропагандировать идеи защиты собственных интересов, оказывая помощь профильным организациям и поддерживая этническое и социокультурное многообразие и лидерство. Центр является проектом организации Self Advocates Becoming Empowered (SABE). SARTAC — это проект общегосударственного значения для лиц с нарушениями развития, который финансируется Управлением по вопросам жизни в обществе и Управлением по делам лиц с интеллектуальными нарушениями и нарушениями развития. Подробную информацию см. на сайте <https://selfadvocacyinfo.org/>.