



# Информационный бюллетень: Что нужно знать о COVID-19

17/09/2020

## Что такое COVID-19

Коронавирусы — это большое семейство вирусов, которые вызывают респираторные инфекции. Эти инфекции могут варьироваться от обычной простуды до более серьезных заболеваний.

COVID-19 — заболевание, вызываемое новым типом коронавируса. Первое сообщение об этом вирусе появилось в декабре 2019 года в городе Ухань в Китае.

## Симптомы COVID-19

Симптомы COVID-19 могут варьироваться от легкой болезни до тяжелой пневмонии. Некоторые люди быстро и легко выздоравливают, а другие могут очень быстро сильно заболеть.

Симптомы COVID-19 включают в себя:

- повышенную температуру
- респираторные симптомы
- кашель
- боль в горле
- затруднение дыхания

Другие симптомы могут включать насморк, головную боль, боли в мышцах или суставах, тошноту, диарею, рвоту, потерю обоняния, измененное чувство вкуса, потерю аппетита и усталость.

## Как он распространяется

COVID-19 распространяется от человека к человеку путем:

- тесного контакта с инфицированным лицом (в том числе в течение 48 часов, до того, как у такого лица появились симптомы)
- контакта с капельками кашля или чихания инфицированного человека

- касания предметов или поверхностей (например, дверных ручек или поверхностей столов), на которых есть капельки, выделенные зараженным человеком, а затем путем касания рта или лица

Поскольку COVID-19 — это новая болезнь, в нашем обществе нет иммунитета к ней. Это означает, что он может распространяться широко и быстро.

## Как пройти тестирование на COVID-19?

Любому человеку с симптомами COVID-19 следует пройти тестирование. Важно пройти тестирование, даже если у вас только легкие симптомы.

Если вы обеспокоены тем, что у вас может быть COVID-19, то вы можете:

- проверить симптомы, используя ресурс проверки симптомов Healthdirect (healthdirect symptom checker) или позвонив в Национальную службу помощи по коронавирусу для консультации по телефону 1800 020 080. Если вы не владеете английским языком, вы можете воспользоваться Службой письменного и устного перевода, позвонив по телефону 131 450
- обратиться в бесплатную респираторную клинику по COVID-19 (тестовую клинику)
- обратиться к врачу по телефону, и врач организует для вас тест, который может быть платным

Респираторные клиники по COVID-19 являются специализированными медицинскими центрами, расположенными по всей стране, в которых основное внимание уделяется тестированию людей с симптомами респираторной инфекции.

Найдите [ближайшую к вам респираторную клинику COVID-19](#).

## Ожидание результатов тестирования

Получение результатов тестирования может занять несколько дней. Пока вы ожидаете результаты теста, вы должны следовать указаниям органов общественного здравоохранения и медицинских специалистов, которые вас тестировали.

Если вы прошли тестирование, потому что у вас есть симптомы, вам нужно сразу идти домой и оставаться там. Вы должны оставаться дома до тех пор, пока не получите отрицательный результат теста или пока ваши симптомы не исчезнут — в зависимости от того, что из этого займет больше времени.

Вы можете находиться в карантине, потому что являетесь вернувшимся путешественником или близким контактом лица, у которого был обнаружен COVID-19. Если по какой-либо причине, вы прошли тестирование в то время, когда вы находитесь в карантине, вы должны продолжать оставаться в карантине до конца

карантинного периода (14 дней). Вы должны дождаться до конца карантинного периода, даже если у вас нет симптомов и результат теста был отрицательным.

Если результат теста был положительным, вам необходимо изолировать себя от других людей в вашем доме, больнице или другом месте проживания в соответствии с инструкциями врача и органа общественного здравоохранения.

## Как COVID-19 лечится?

В настоящее время нет специфического лечения или утвержденной вакцины, которые бы лечили или предотвращали COVID-19. Есть некоторые виды лечения, которые могут помочь людям оправиться от тяжелой формы COVID-19. В Австралии и во всем мире ведутся исследования по разработке потенциальных вакцин и методов лечения.

## Кто подвергается наибольшему риску от COVID-19?

В Австралии наиболее подвержены риску заражения вирусом следующие группы людей:

- путешественники, которые недавно были за границей
- люди, которые находились в тесном контакте с кем-то, у кого был диагностирован COVID-19
- лица, находящиеся в исправительных учреждениях и местах содержания под стражей
- люди, находящиеся в условиях группового проживания

Ниже перечислены группы лиц, которые подвержены, или с большой вероятностью окажутся подвержены, более высокому риску серьезного заболевания, если они заразятся этим вирусом:

- люди в возрасте 70 лет и старше
- люди, чьи иммунные системы нарушены из-за определенных медицинских состояний или лечения
- люди с хроническими заболеваниями, такими как:
  - болезни сердца
  - заболевания легких
  - почечная недостаточность
  - диабет
  - тяжелое ожирение
  - заболевания печени

Это не полный перечень хронических заболеваний, которые могут увеличить риск. Если у вас есть какие-либо медицинские заболевания, то вам рекомендуется обсудить со своим лечащим врачом степень вашего индивидуального риска и то, что вы можете сделать, чтобы защитить себя .

До сих пор среди детей отмечается низкий уровень подтвержденных случаев COVID-19 по сравнению с остальным населением.

В настоящее время имеются ограниченные данные о риске для беременных женщин.

## Как защитить себя и других от COVID-19

Каждый должен играть свою роль в прекращении распространения COVID-19. Важно выполнять следующие действия, чтобы замедлить распространение COVID-19 и защитить тех, кто подвергается наибольшему риску:

- держитесь на расстоянии 1,5 метра от других
- избегайте физических приветствий, таких как рукопожатия, объятия и поцелуи
- оставайтесь дома, если у вас простуда или грипп, и пройдите тестирование, даже если у вас легкие симптомы
- прикрывайте кашель и чихание сгибом локтя или салфеткой
- сразу кладите использованные салфетки в мусорную корзину и мойте руки
- часто мойте руки с мылом и водой, в том числе до и после еды и после того, как сходили в туалет
- используйте спиртовые средства для дезинфекции рук
- избегайте касания глаз, носа и рта
- чистите и дезинфицируйте часто используемые поверхности, такие как столешницы, столы и дверные ручки
- чистите и дезинфицируйте часто используемые объекты, такие как мобильные телефоны, ключи, кошельки и пропуска на работу.
- увеличьте количество свежего воздуха, открывая окна или регулируя кондиционер.
- скачайте приложение CovidSafe

Неуклонно следуйте советам [властей вашего штата или территории](#) об ограничениях в отношении скопления людей.

Важно, чтобы вы продолжали поддерживать свой нормальный режим приемов у врача, особенно если вы страдаете хроническими или текущими заболеваниями, и вам требуется медицинская помощь.

## Дополнительная информация и контакты

[Веб-сайт Министерства здравоохранения Австралии](#)

[Ресурсы по COVID-19 на английском языке](#)

[Перевод ресурсов по COVID-19 на другие языки](#)

[Веб-сайт правительства Австралии](#)

[Проверка симптомов Healthdirect \(Healthdirect symptom checker\)](#)

Найдите [ближайшую к вам клинику тестирования на COVID-19](#) (healthdirect).

[Веб-сайт Head to Health](#) для поддержки психического здоровья и благополучия.

Национальная линия помощи по коронавирусу: 1800 020 080. Эта информационная линия работает 24 часа в сутки, семь дней в неделю.

Служба письменного и устного перевода: 131 450. Письменные и устные переводы для тех, кто не владеет английским языком.