

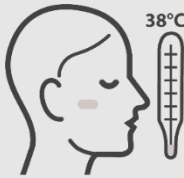
Коронавирусная болезнь 2019 (COVID-19)

Как самостоятельно следить за своим состоянием

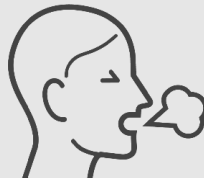
Выполняйте рекомендации своего медицинского специалиста.

Если у вас есть вопросы или вы почувствовали себя хуже, обратитесь к своему медицинскому специалисту, в Telehealth (1-866-797-0000) или в отдел общественного здравоохранения.

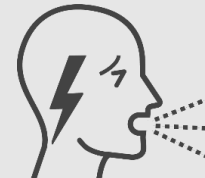
Следите за симптомами в течение 14 дней после контакта с больным



Высокая температура



Кашель



Затрудненное дыхание

Избегайте общественных мест

- Избегайте многолюдных общественных мест и мест, где вы не можете находиться на достаточном расстоянии от других (минимум два метра), если вы заболели.
- Если вы не можете соблюдать расстояние в два метра, наденьте немедицинскую маску или покрытие для лица, чтобы защитить окружающих от своих выделений из носа и дыхательных путей.

Что делать, если у вас появятся эти или другие симптомы

- Немедленно самоизолируйтесь и свяжитесь с вашим государственным медицинским учреждением и медицинским специалистом.
- Для самоизоляции вам понадобится:
 - Инструкция по самоизоляции
 - Мыло, вода и/или дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе
- При посещении медицинского специалиста старайтесь не пользоваться общественным транспортом, включая метро, такси и совместные поездки. Если это невозможно, наденьте маску и держитесь на расстоянии двух метров от других людей или займите заднее сиденье в автомобиле.

Информация о вирусе

COVID-19 – это новый вирус. Он распространяется через выделения из дыхательных путей зараженного человека, попадающей на других людей, с которыми он тесно контактирует, таких как члены семьи или люди, предоставляющие уход. Вы также можете ознакомиться с актуальной информацией о COVID-19 на веб-сайте Министерства здравоохранения Онтарио: ontario.ca/coronavirus.

Для получения дополнительной информации обращайтесь к: _____

Информация в этом документе актуальна по состоянию на 31 июля 2020 г.