

Текст о коронавирусе для перевода

(Выдержки с sundhedsstyrelsen.dk, 11 Марта 2020 – Мортен Содеманн)

### **Какие симптомы вируса?**

- Болезнь называемая Коронавирус/COVID-19 может проявляться в виде повышенной температуры, кашля или затрудненного дыхания.
- Симптомы наблюдаются в плоть до 14 дней после контакта с вирусом
- У большинства больных присутствуют симптомы болезни

Если в течении последних 14 дней вы находились в стране с широким распространением коронавируса/COVID-19 (смотрите нижестоящий список), или если вы находились в непосредственном контакте с человеком, носителем коронавируса/COVID-19 - вы должны звонить врачу при признаках болезни.

Важно сначала позвонить врачу, а не направляться в приемную, т.к. вы можете заразить других людей.

В нерабочие часы звоните дежурной медицинской помощи:

**Регион Южная Дания, дежурная медицинская помощь (lægevagten): 70 11 07 07**

Столичный Регион, Дежурный неотложный телефон (Akuttefon): 1813

Регион Северная Ютландия, дежурная медицинская помощь (lægevagten): 70 150 300

Регион Центральная Ютландия, дежурная медицинская помощь (lægevagten): 70 11 31 31

Регион Зеландия, дежурная медицинская помощь (lægevagten): 70 15 07 00

### **Является ли болезнь опасной?**

Большинство людей не заболеют.

Болезнь может протекать в более тяжелой форме у пожилых людей, а также у людей с ослабленным организмом или страдающих другими заболеваниями.

Болезнь не опасна детям и беременным.

### **Как распространяется болезнь коронавирус/COVID-19?**

Болезнь заразна только на близком расстоянии.

Болезнь распространяется между людьми при рукопожатии, объятиях и поцелуях. Также болезнь распространяется посредством кашля и чихания.

Кроме того, болезнь распространяется когда вы прикасаетесь к собственному лицу и носу, т.к. вирус остается на ваших руках.

- Всегда кашляйте или чихайте в рукав
- Часто мойте руки

### **Как избежать заражения?**

Избегайте рукопожатий, объятий и поцелуев (если речь идет не о ближайшей семье).

На сколько возможно избегайте поездок за границу.

На сколько возможно избегайте пользоваться поездом или автобусом, когда в них находится одновременно много людей.

Основными распространителями инфекции являются дети и молодые взрослые, поэтому соблюдая правила вы помогаете защитить пожилых членов семьи, которые более уязвимы к болезни.

### **Как проводится обследование?**

Правила касательно того, кого обследуют постоянно изменяются, но на данный момент обследуется только люди проявляющие тяжелые симптомы болезни, или те, кто были в непосредственном контакте с больными.

Во время обследования при помощи ватной палочки берется анализ слюны.

### **Что такое карантин?**

Если вы заражены вирусом без признаков болезни или находились в непосредственном контакте с больными, власти могут попросить вас оставаться дома 14 дней – то есть не ходить на работу и не покидать дом. Вашей семье придется помочь вам с покупками.

### **Что должны делать вы?**

Мы рекомендуем вам:

- Часто и тщательно мыть руки, в особенности после того, как вы находились среди других людей, до еды и т.д.
- Проявлять внимание к другим людям, чихайте или кашляйте в одноразовый платок или в локоть/рукав.
- Избегать рукопожатий, поцелуев в щеку и объятий.
- Уделять особое внимание уборке – дома и на работе.
- Уделять особое внимание вашему поведению в местах с большим количеством людей, в частности в общественном транспорте. Например, соблюдайте по возможности дистанцию с другими людьми, в особенности если они выглядят не здорово, не забывайте часто мыть руки и т.д.
- При болезни оставаться дома, не ходить на работу, избегать мест с большим количеством людей (к примеру приемные комнаты), соблюдать дистанцию с другими людьми (например в общественном транспорте), обязательно часто мыть руки во избежание распространения инфекции.
- Избегать визитов к людям в группах повышенного риска: пожилые люди старше 80 лет или люди с тяжелыми заболеваниями сердца или легких.

- Ограничить визиты к людям находящимся в больницах.

#### **Если я болен или нахожусь в группе повышенного риска?**

- Избегайте мест с большим количеством людей
- Избегайте праздники, собрания или крупные встречи
- Соблюдайте те же правила, что и все остальные (часто мойте руки).
- Откажитесь от визитов друзей или семьи если они не здоровы или путешествовали.
- Во время покупок соблюдайте дистанцию с другими людьми.
- Если у вас есть какие-то сомнения – спросите врача, который отвечает за ваше лечение.

Дополнительная информация:

<https://politi.dk/corona>

<https://www.sst.dk/>

Пациенты с сердечными заболеваниями:

<https://hjertereforeningen.dk/2020/03/coronavirus-og-hjertesygdom-faa-nyeste-viden-paa-hjertereforeningen-dk-corona/>

Пациенты с сахарным диабетом:

<https://diabetes.dk/aktuelt/coronavirus.aspx>

Пациенты с раковыми заболеваниями:

<https://www.cancer.dk/nyheder/coronavirus-saadan-forholder-du-dig-som-kraeftpatient/>