



Ковид в перспективе

Russian | русский

OFFICIAL

Ковид останется частью нашей жизни. Наша общая задача – беречь свои семьи, окружающих и медицинских работников, планируя действия на случай очередных волн.

Почти все ограничения уже сняты, но ковид по-прежнему опасен, особенно для уязвимых групп населения. Лучший способ их защитить – это защитить себя. Не заразившись ковидом, не заразишь окружающих.

Минздрав будет и дальше информировать жителей штата Виктория о том, как справляться с рисками ковида.

Как защитить себя, чтобы защитить окружающих

Лучший способ защититься от ковида – не заразиться. Вот что можно для этого сделать:

- **Вакцинируйтесь.** Запишитесь на очередную прививку у своего врача-GP или в аптеке: это обеспечит наилучшую защиту от вируса. Вакцинация – лучший способ профилактики тяжелого течения болезни.
- **Сделайте тест.** Экспресс-тесты на антиген свободно доступны и высокоэффективны, если уже появились симптомы. Желательно, чтобы такие тесты всегда были дома.
- **Надевайте маску.** Выходя на улицу, берите маску с собой. Маска защитит вас, снизив вероятность заразиться самому и заразить других.
- **Открывайте окна.** Проветривайте помещения: это замедляет распространение вируса.
- **Поговорите с врачом.** Если вы в группе риска, поговорите со своим врачом-GP о лекарствах от ковида и составьте план на случай заболевания.
- **Берегите окружающих.** Навещая людей из группы риска, будьте особенно осторожны: надевайте маску, соблюдайте дистанцию и не ходите в гости, если появились симптомы.

Что делать тем, кто заразился ковидом

Если тест на ковид положительный, нужно:

- **Следить за своим здоровьем.** Проверьте, не полагается ли вам терапия. Лекарства от ковида лучше всего работают в первые 5 дней симптомов.
- **Самоизолироваться.** Оставайтесь дома как минимум 5 дней и не выходите, пока не исчезнут симптомы. Если нужно срочно выйти из дома, надевайте маску.
- **Уведомить о результате.** Уведомить можно [через интернет](#) или по телефону 1800 675 398. Мы поможем вам правильно подобрать лечение и обеспечим лекарствами от ковида, если они вам полагаются.
- **Сообщить своим контактам.** Сообщите тем, с кем контактировали, что вы заболели ковидом.
- **Не ходить на работу.** Позвоните на работу или в учебное заведение и сообщите, что у вас ковид. Некоторым может полагаться [материальная помощь](#).
- **Избегать людей из группы риска.** Не посещайте больницы и дома престарелых, даже если вы там работаете.
- **Обратиться за поддержкой.** Закажите доставку на дом товаров первой необходимости: продуктов, лекарств, детского питания; обратитесь за помощью к друзьям и семье.
- **Принять дополнительные меры.** Не принимайте гостей. Если к вам придут гости, предупредите, что у вас ковид, чтобы они могли защитить себя.

Запросить эту публикацию в доступном формате можно письмом по адресу pnh.communications@health.vic.gov.au