



Защита от COVID-19: Руководство по консультации со своим врачом

COVID-19 protection: A guide for talking with your doctor

Соберитесь с мыслями перед беседой с врачом

Gather your thoughts before you talk to a doctor

Состояние здоровья и заболевания

Health conditions

- Нарушение свертываемости крови
Bleeding disorder
- Онкологическое заболевание
Cancer
- Хроническое заболевание легких
Chronic lung disease
- Сахарный диабет
Diabetes
- Сердечно-сосудистое заболевание
Heart disease
- Высокое артериальное давление
High blood pressure
- Ослабленная иммунная система по причине заболевания или медикаментозной терапии
Weakened immune system due to illness or medication
- Беременность или планирование беременности
Pregnant or planning to become pregnant
- Тяжелые аллергические реакции
Severe allergic reactions

Опыт, связанный с COVID-19

Experience with COVID-19

- Я болел COVID-19
I have had COVID-19
- Член моей семьи болел COVID-19
Someone in my household has had COVID-19
- Один из моих коллег по работе болел COVID-19
Someone in my workplace has had COVID-19
- У меня был тесный контакт с лицом (не членом моей семьи или коллегой по работе), у которого был диагностирован COVID-19
I have had close contact with someone (not in my household or workplace) who has COVID-19
- Я являюсь работником первой линии или часто бываю в общественных местах
I am a front-line worker or am in public places a lot
- Я слежу за состоянием здоровья других членов моей семьи
I look after the health of other people in my family

Составьте план своих дальнейших действий

Make a plan for your next steps

- Найдите направление на вакцинацию на сайте vaccinelocator.doh.wa.gov или позвоните на горячую линию COVID-19 по номеру 1-800-525-0127, затем нажмите #. Доступна языковая поддержка. Дополнительную информацию вы можете найти здесь:

Find a vaccine appointment at vaccinelocator.doh.wa.gov or call the COVID-19 hotline at 1-800-525-0127, then press #. Language assistance is available. Additional information can be found here:

- doh.wa.gov/covid19/Russian ←

- Спросите у своих друзей и членов своей семьи об их опыте вакцинации
Ask my friends and family about their vaccine experience
- Проконсультируйтесь с врачом или медицинским специалистом по поводу возникших вопросов и вакцины
Have a conversation about my questions and the vaccine with a doctor or medical professional

Защита от COVID-19: Руководство по консультации со своим врачом

COVID-19 protection: A guide for talking with your doctor

Конечно, это разумно, задавать вопросы, когда речь идет о вашем здоровье. Проверенная информация о COVID-19, полученная из официальных источников, является надежной. Но только вы и медицинский специалист сможете вместе оценить ваши персональные риски и возможности.

It's smart to ask questions when it comes to your health. Verified information about COVID-19 from official sources is reliable. But only you and a medical professional can assess your personal risks and options together.

Выберите и ответьте на вопросы, которые являются критически важными для вашей жизни

Choose and ask the questions that matter for your life

Являются ли вакцины безопасными для лиц с таким состоянием здоровья и заболеваниями, которые наблюдаются у меня?

Are the vaccines safe for people with my health conditions?

Каковы возможные побочные эффекты вакцины от COVID-19?

What are the possible side effects of a COVID-19 vaccine?

Являются ли какие-либо побочные эффекты более или менее типичными для пациентов моего возраста и состояния здоровья?

Are some side effects more or less common in patients my age and health status?

Каков мой риск получить повреждение, связанное с COVID-19, в отдаленный период времени?

What are my risks of long-term injury from COVID-19?

Каковы результаты сравнения рисков, связанных с COVID-19, и риска получения повреждения из-за вакцины?

How do COVID-19 risks compare to risk of injury from a vaccine?

Сможет ли вакцина от COVID-19 защитить меня, даже если я уже болел COVID-19?

Can the COVID-19 vaccine protect me even if I have already had COVID-19?

Как действует вакцина?

How do the vaccines work?

Могут ли мои лекарственные препараты ослабить действие вакцины?

Could my medications weaken the vaccine effect?



Симптомы COVID-19, риски и возможности тестирования

COVID-19 symptoms, risks, and testing options

Как распространяется COVID-19

How COVID-19 spreads

COVID-19 передается воздушно-капельным путем при чихании и кашле. Инфекция также передается при близких контактах с другими лицами.

COVID-19 spreads through droplets from sneezes and coughs. It also spreads through close contact with others.

Тестирование

Testing

Вы должны пройти тестирование на COVID-19, если

You should get tested for COVID-19 if:

- У вас наблюдаются симптомы COVID-19
You have symptoms of COVID-19
- Вы находились в тесном контакте с человеком, у которого был диагностирован COVID-19, или с человеком, который контактировал с кем-либо с диагнозом COVID-19
You have had close contact with someone with COVID-19 or who has been around someone with COVID-19

Вы можете найти учреждение, в котором можно пройти тестирование, здесь:

Find a place to get tested here:

<https://rb.gy/gillen> ←

Планирование предварительного лечения

Advance care planning

Если вы находитесь в группе высокого риска тяжелой формы заболевания COVID-19 или не можете соблюдать требования социального дистанцирования и пройти вакцинацию от COVID, вы, вероятно, захотите узнать, какой тип медицинского лечения вам потребуется, если ваша болезнь будет протекать в очень тяжелой форме.

If you are at high risk for severe COVID-19 or are unable to socially distance and do not get a COVID vaccine, you may want to consider what kind of health care you want if you become critically ill.

Шведские медицинские службы в Сиэтле подготовили данный документ для вашего руководства и фиксирования вашего выбора и предпочтений:

Swedish Health Services in Seattle prepared this document to guide and record your choices:

<https://rb.gy/zzxmdu> ←



Симптомы COVID-19, риски и возможности тестирования

COVID-19 symptoms, risks, and testing options

Симптомы Symptoms

Основными симптомами COVID-19 являются:

The main symptoms of COVID-19 are:

- Высокая температура
Fever
- Кашель
Coughing
- Нехватка воздуха
Shortness of breath
- Некоторые люди также испытывают боль в теле, и у них болит горло
Some people also experience body aches and a sore throat

Тяжелые симптомы являются признаком экстренной ситуации, и вам необходимо позвонить по телефону 9-1-1. К таким тяжелым симптомам относятся: Severe symptoms are an emergency and you should call 9-1-1. These include:

- Затрудненное дыхание
Trouble breathing
- Продолжительная боль или давление в грудной клетке
Ongoing pain or pressure in the chest
- Аномальная спутанность сознания
Abnormal confusion
- Трудности с просыпанием и поддержанием состояния бодрствования
being unable to wake or stay awake
- Посинение губ или лица
Blue lips or face

К категориям лиц, которые подвергаются большему риску тяжелого заболевания, госпитализации и смерти от COVID-19, относятся:

People are at greater risk of severe illness, hospitalization, and death from COVID-19 include:

- Лица пожилого возраста и престарелые лица. Более 80% смертей от COVID-19 включают лиц старше 65 лет, и более 95% смертей от COVID-19 включают лиц старше 45 лет
Older adults. More than 80% of COVID-19 deaths occur in people over age 65, and more than 95% of COVID-19 deaths occur in people older than 45
- Беременные лица. Беременные пациенты с COVID в 5 раз больше рискуют оказаться в отделении интенсивной терапии по сравнению с небеременными пациентами
Pregnant people. Pregnant COVID patients are 5 times more likely to end up in the intensive care unit than non-pregnant COVID patients
- Лица, которые имеют указанные заболевания и состояния:
People with these and other conditions:
 - Онкологическое заболевание
Cancer
 - Хроническое заболевание почек
Chronic kidney disease
 - Хроническое заболевание легких
Chronic lung disease
 - Деменция
Dementia
 - Сахарный диабет
Diabetes
 - Синдром Дауна
Down syndrome
 - Сердечные патологии
Heart conditions
 - ВИЧ-инфекция
HIV infection
 - Ослабленная иммунная система
Weakened immune system
 - Заболевания печени
Liver disease
 - Излишний вес и ожирение
Overweight and obesity
 - Курение, текущая или прежняя привычка
Smoking, current or former
 - Трансплантат органа
Organ transplant
 - Инсульт
Stroke
 - Расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ
Substance use disorders