

ПЕРЕСЕЛЕНИЕ В США ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19

Переезд в другую страну во время глобального кризиса здравоохранения может быть непростой задачей. У вас может возникнуть множество вопросов и опасений. Важно, чтобы вы понимали информацию, которая приведена в этом документе, чтобы помочь вам во время переселения, и следовали рекомендациям.

ВАШЕ АГЕНТСТВО ПО ПЕРЕСЕЛЕНИЮ

Сейчас важнее, чем когда-либо, чтобы вы поддерживали связь с ведущим ваше дело Агентством по переселению. Сотрудники Агентства по переселению делают все возможное для предоставления необходимых вам важных услуг. Однако из-за пандемии многие учреждения и организации могут быть временно закрыты и специалисты по переселению могут работать из дома. Ниже указано, как они могут связываться с вами:

По телефону: если у вас есть телефон, то Агентство по переселению может попытаться позвонить вам, отправить текстовое сообщение или связаться через WhatsApp или FaceTime. *Очень важно, чтобы ваш телефон был постоянно включен и заряжен, позволяя им связаться с вами.*



Путем доставки документов: вам могут принести важные документы или что-то другое необходимое, но для предотвращения распространения вируса, возможно, выполняющий доставку человек не сможет зайти к вам домой.

По почте: информация может быть отправлена вам по почте, поэтому вам следует регулярно проверять свой почтовый ящик.

Посредством листовок и плакатов: если будет возможно, специалисты по переселению будут вывешивать в вашем районе информационные плакаты или подсовывать листовки под вашу дверь.

ВАШИ ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ

Вы играете важную роль в защите собственного здоровья и здоровья членов вашей семьи. Рекомендуется поступать следующим образом:

Сохранять спокойствие: защитите себя и своих близких, регулярно мойте руки водой с мылом в течение не менее 20 секунд, особенно после посещения общественных мест или, высморкавшись, покашляв или чихнув. Не касайтесь глаз, носа и рта немытыми руками. Избегайте больных людей. Симптомы у большинства заболевших COVID-19 людей не тяжелые, и они выздоравливают в домашних условиях. Следуйте рекомендациям медицинских специалистов, местного отдела здравоохранения и Агентства по переселению.



Что такое COVID-19?

COVID-19 — это респираторное заболевание, вызываемое вирусом, который быстро распространяется по миру. Распространение этого вируса происходит, когда инфицированный человек кашляет или чихает вблизи неинфицированных людей. Вирус также передается в результате прикосновения к поверхности, на которой есть вирус, и последующего касания рта, носа и глаз. Вирус может передаваться от человека к человеку при тесном контакте (дистанции менее 6 футов).

Симптомами заболевания являются высокая температура, кашель и затрудненное дыхание. Этот вирус может вызывать респираторное заболевание, от легкого до тяжелейшего.



Следить за информацией: во время пандемии COVID-19 информация и указания могут быстро меняться. Вы обязаны следить за информацией о ситуации и следовать указаниям. Служба здравоохранения вашего города или штата располагает наиболее достоверной информацией.



Планировать: подготовьте свой дом и составьте план на тот случай, если кто-то из проживающих вместе с вами заболел.

- Подготовьте список лекарств, предметов быта и других материалов, которыми члены вашей семьи регулярно пользуются. Обеспечьте достаточный запас этих предметов и материалов дома. При наличии возможности получите у врача дополнительный запас отпускаемых по рецепту лекарств. Если вы не знаете, как позвонить врачу, обратитесь за помощью в Агентство по переселению.
- Купите запас продуктов питания длительного хранения, чтобы иметь возможность ограничить походы по магазинам.
- Примите решение о том, кто сможет вам помогать, если вы или кто-то в вашей семье заболел. Попросите члена другой семьи или кого-то из своего района помогать вам с покупкой продуктов и других необходимых вещей. Составьте список местных организаций, в которые можно обратиться в случае необходимости доступа к информации, услугам здравоохранения, помощи и ресурсам.

Соблюдать бдительность в случае ложной информации: ваши местные органы самоуправления могут не предоставлять фактическую информацию на вашем языке. Если вы не владеете английским языком, найдите кого-то, кто будет вам переводить местную информацию, например работника Агентства по переселению. В социальных сетях, у ваших друзей и родственников в других регионах может не быть соответствующей или точной информации. Следует понимать, что существуют слухи и мифы об этом вирусе и о том, как от него защититься или самостоятельно лечиться. *Необходимо следовать только медицинским советам врача или иных специалистов в области здравоохранения.*

Избегать мошенничества: опасайтесь обмана, связанного с этой вспышкой заболевания. Известны случаи мошенничества в виде продажи наборов для тестирования в домашних условиях, поддельных лекарств, страховых полисов и т. д. Если вам позвонит кто-то, кого вы не знаете, вы получите текстовое сообщение с неизвестного

Как защитить себя и других от COVID-19

COVID-19 — это новое заболевание, которому может быть подвержен каждый. Однако для людей старшего возраста и лиц, имеющих серьезные хронические заболевания, вероятность осложнений в результате заболевания COVID-19 выше. Если вы старше 65 лет или у вас есть серьезное хроническое заболевание, например хроническое легочное заболевание, серьезное заболевание сердца или диабет, вероятность того, что вам будет очень тяжело перенести это заболевание, выше.

В случае наличия других заболеваний у вас или членов вашей семьи необходимо принимать дополнительные меры предосторожности для защиты себя и своих близких. Почувствовав недомогание, не приближайтесь к другим людям на расстояние менее шести футов (две вытянутые руки) и старайтесь постоянно находиться дома. Если вам необходимо находиться в окружении других людей (дома, в транспорте или кабинете врача), вы должны надевать лицевую маску.



номера или к вам подойдет незнакомец с просьбой предоставить банковскую информацию, номер социального страхования или какие-то еще персональные данные, не предоставляйте никакой информации и обратитесь за помощью в Агентство по переселению.

Прежде чем обращаться за медицинской помощью, звонить по телефону: в случае возникновения симптомов COVID-19, например появления высокой температуры, кашля или затрудненного дыхания, прежде чем отправляться в кабинет врача или в отделение неотложной медицинской помощи, предварительно позвоните по телефону. Вам скажут, как поступить. Если вы не знаете, как позвонить врачу, обратитесь за помощью в Агентство по переселению. При возникновении у вас или кого-то из ваших близких тяжелых симптомов, например сильных затруднений дыхания, звоните 911 или отправляйтесь в отделение неотложной медицинской помощи больницы. Как можно скорее сообщите об этом ведущему ваше дело специалисту агентства.



При необходимости просить помощи с переводом: вы имеете право на услуги переводчика. Записываясь на прием или прибыв на скорой помощи, скажите персоналу больницы или поликлиники, что вам нужен устный переводчик.

Cultural Orientation Resource Exchange • 8719 Colesville Road, 3rd Floor • Silver Spring, MD 20910



The contents of this fact sheet were developed under an agreement financed by the Bureau of Population, Refugees, and Migration, United States Department of State, but do not necessarily represent the policy of that agency and should not assume endorsement by the Federal Government. **This material is in the public domain and may be reproduced.**

Для получения дополнительной информации о COVID-19 посетите веб-сайт COREnav.org.