

COUNTY OF YOLO

Health and Human Services Agency

Karen Larsen, LMFT
Director

MAILING ADDRESS
137 N. Cottonwood Street • Woodland, CA 95695
www.yolocounty.org

Внимание: Житель Округа Yolo

Вы получили это письмо, потому что вы проходите / недавно прошли тестирование на COVID-19 в округе Yolo. Из-за большого количества людей, проходящих тестирование по всей Калифорнии, результаты вашего теста могут быть недоступны в течение нескольких дней. В этом письме содержатся инструкции о том, что делать, пока вы ждете результатов теста. Инструкции зависят от того, есть ли у вас симптомы COVID-19 и был ли у вас контакт с кем-либо с COVID-19.

Если у вас есть симптомы коронавируса (лихорадка, кашель, затруднение дыхания, головная боль, боли в теле, боль в горле, заложенность носа или насморк, потеря вкуса или запаха, тошнота, рвота или диарея):

1. **ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА** подальше от других людей в вашем доме, пока не получите результат теста.
2. Носите защитную маску дома, если вы не можете находиться в 6 футах от людей, с которыми живете.
3. **НЕ** ходите на работу, не ездите по личным делам и не посещайте людей лично.
4. Следуйте этим инструкциям по изоляции: www.yolocounty.org/Home/ShowDocument?id=65210

Если у вас нет симптомов, но вы знаете, что вы были в контакте с зараженными людьми:

1. **ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА** подальше от других людей в вашем доме, пока не получите результат теста.
2. Носите защитную маску дома, если вы не можете находиться в 6 футах от людей, с которыми живете.
3. **НЕ** ходите на работу, не ездите по личным делам и не посещайте людей лично.
4. Следуйте этим инструкциям по изоляции: www.yolocounty.org/Home/ShowDocument?id=65210
5. Если вы находились в пределах 6 футов от зараженного человека в течение 15 минут или более или имели контакт с его выделениями (кашляли, целовались, делились едой или напитками и т. п.), Вам необходимо оставаться на карантине в течение 14 дней после контакта, даже если ваш результат теста отрицательный. Это связано с тем, что вирус, вызывающий COVID-19, может проявиться в течении 14 дней.
6. Если ваш результат теста отрицательный, но у вас появились симптомы после теста, вам нужно пройти тестирование снова. Отрицательный тест означает только то, что вы не были заражены во время тестирования; это не значит, что вы не заражены сейчас.

Если у вас нет симптомов и у вас нет каких-либо известных вам контактов с зараженными людьми, вам не нужно оставаться дома в ожидании результатов теста.

1. Вы должны измерять температуру и следить за симптомами каждый день.
2. Если у вас появятся какие-либо симптомы, **ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА**.
3. Если результат теста отрицательный, но у вас появились симптомы после обследования, вам необходимо пройти повторное обследование. Отрицательный тест означает только то, что вы не были заражены во время тестирования; это не значит, что вы не заражены сейчас.

Если у вас положительный результат и вы живете в округе Yolo, отдел здравоохранения округа Yolo попытается связаться с вами. Пожалуйста, перезвоните, если они оставят вам сообщение. В связи с задержкой отчетов лабораторий и большим объемом положительных тестов, отдел здравоохранения, возможно, не сможет быстро связаться с вами после того, как вы получите результат теста. Вы будете должны изолироваться и следовать инструкциям выше.

Davis

600 A Street
Davis, CA 95616
Mental Health (530) 757-5530

West Sacramento

500 Jefferson Boulevard
West Sacramento, CA 95605
Service Center (916) 375-6200
Mental Health (916) 375-6350
Public Health (916) 375-6380

Winters

111 East Grant Avenue
Winters, CA 95694
Service Center (530) 406-4444

Woodland

25 & 137 N. Cottonwood Street
Woodland, CA 95695
Service Center (530) 661-2750
Mental Health (530) 666-8630
Public Health (530) 666-8645



Инструкции по домашней изоляции и мониторингу здоровья

Для людей с COVID-19

Если Вы дали положительный результат на COVID-19. Вам нужно будет оставаться в вашем доме, пока вы не выздоровите.

Это называется «домашней изоляцией». Когда вы сможете покинуть свой дом зависит от ваших симптомов.

Если у вас легкие симптомы, оставайтесь дома, по крайней мере 10 дней с момента когда симптомы начались

- Если у вас все еще есть кашель и лихорадка после 10 дней, продолжайте оставаться дома до 24 часов после:
 - Того как лихорадка ушла (без использования жаропонижающих препаратов как Tylenol или Ибупрофен) И ваши симптомы, такие как кашель, боли в теле, боль в горле, улучшились.
- По истечении этого времени вам больше не нужно будет изолироваться.

Если вы дали положительный результат, но не имели никаких симптомов во время тестирования:

- Вы должны оставаться в изоляции в течение 10 дней с даты проведения теста.
 - * В течение этого времени, вы также должны контролировать себя на симптомы. Если какие-либо симптомы развиваются в течение этого времени, вы должны оставаться в изоляции, как отмечалось выше.

Ниже приведены некоторые профилактические меры, которые вы можете предпринять, чтобы помочь уменьшить распространение COVID19 в вашем сообществе и семье.

- Защита общественности:
 - * Оставайтесь дома, кроме как поход к врачу. Перенесите любые несущественные визиты к доктору (не срочные походы к врачу, визиты к стоматологу и т.д.).
 - * Не ходите на работу или в школу.
 - * Не пользуйтесь общественным транспортом (например YoloBus, Taxi, UBER, LYFT)
 - * Не путешествуйте.
 - * Не ходите в кино, в церковь, в торговый центр или в любое место, где может собираться много людей.Вы можете выйти на улицу в собственном дворе (не общий двор).
- Защитите свою семью:
 - * Прикройте кашель и чихание, используйте салфетки и выбрасывайте их немедленно.
 - * Вы и ваша семья должны мыть руки часто с помощью мыла и воды, по крайней мере 20 секунд или использовать дезинфицирующее средство для рук на алкогольной основе .

Если у вас есть какие-либо проблемы или вопросы, пожалуйста, позвоните своему лечащему врачу в первую очередь. Вы также можете позвонить в Центр реагирования округа Yolo-19 по телефону: (833) 965-6268 (833-YOLOCOV).



Инструкции по карантину на дому и мониторингу здоровья

Для близких контактов/членов семьи

Даже если вы не чувствуете себя больным, вы должны оставаться на карантине дома, так как вы были в контакте с кем-то с подтвержденным COVID-19. Карантин является способом предотвращения распространения вируса для большего количества людей. Вам нужно будет оставаться дома и следить за собой и любыми признаках

В течение карантинного периода следуйте следующим инструкциям:

1. Оставайтесь дома.
2. Не ходите на работу или в школу.
3. Не ходите в продуктовый магазин или выполнять другие места (например, в аптеку), только если это абсолютно необходимо. Пожалуйста, пусть члены семьи или друзья делают это за вас и оставляют предметы у вашего порога
4. Не принимайте посетителей в карантинный период.
5. Мойте руки часто с мылом и водой, особенно после кашля, чихания, сморкания, похода в туалет, или с прямого контакта с влажными материалами, такими как ткани и использованными покрытиями для лица (маской). Дезинфицируйте руки средством с более чем 60% алкоголя, оно также может быть использовано вместо мыла и воды.
6. Прикрывайте рот и нос тканью при чихании или кашле. Немедленно мойте руки с мылом и водой после этого.
7. Не делитесь зубными щетками, едой, напитками или посудой.

Следите за своим здоровьем:

- Следите за симптомами. Наиболее распространенными симптомами COVID-19 являются лихорадка, кашель и одышка.
- Если вы начинаете чувствовать себя больным, пожалуйста, свяжитесь с вашим врачом и дайте им знать, что у вас был контакт с кем-то, кто дал положительный результат на COVID-19. Если у вас есть легкие симптомы, ваш врач, скорее всего, посоветует вам заботиться о себе дома, так как вы бы делали при любой другой легкой простуде или гриппе.

Когда заканчивается карантин:

- Если вы не живете с кем-то, кто имеет COVID-19, ваш карантин закончится через 14 дней после последнего контакта с тем кто известен как COVID-19 положительный человек.
- Если вы живете с кем-то, кто имеет COVID-19, вам нужно будет быть на карантине в течение 14 дней после того, как ваш член семьи больше не нуждается в изоляции.

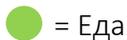
Если у вас есть какие-либо проблемы или вопросы, пожалуйста, позвоните своему лечащему врачу в первую очередь.
Вы также можете позвонить в Центр реагирования округа Yolo-19 по телефону: (833) 965-6268 (833-YOLOCOV).



Список ресурсов обеспечения

Для людей которые находятся на карантине или самоизоляции

Для тех, кто находится на карантине или изоляции, осуществление основных потребностей может оказаться затруднительным. Этот список сделан с целью обеспечить информацией о доступных ресурсах.



= Еда



= Лекарства



= Потребительские товары



= ресурсы для малоимущих

A.M.AZONFRESH ●

Доставка

<https://www.a.m.azonfresh.com>

BLUEAPRON ●

Доставка готовой еды

<https://www.blueapron.com/>

CVS DELIVERY ●▲

Доставка

Месторасположения:

Davis: E. Covell Blvd. (530) 753-4004

& W. Covell Blvd. (530) 757-1128

West Sacramento: (916) 384-0978

Woodland: W. Main St. (530) 666-2448

and Bronze Star Dr. (530) 665-4149

Instacart: <https://delivery.cvs.com/>

DOORDASH ●

Доставка

<https://www.doordash.com>

GRUBHUB ●

Доставка

<https://www.grubhub.com/>

IMPERFECT FOODS ●★

Подписка на доставку продуктов питания с скидкой для малоимущих

<https://www.imperfectfoods.com/>

<https://reducedcost.typeform.com/to/oS9aYG>

INSTACART ●

Доставка

<https://www.instacart.com/>

JOY RUN ●

Доставка

<http://www.joyrun.com/>

PILLPACK (Amazon) ●+

Доставка

<https://www.pillpack.com/>

RALEY'S/BEL-AIR ●+▲

Доставка и самовывоз товаров первой необходимости для пожилых

Месторасположения:

West Sacramento: (916) 372-3000

Woodland: W. Main St. (530) 666-1156

and E. Gibson Rd. (530) 668-4422

<https://shop.raleys.com/>

<https://www.raleys.com/senior-essentials-bag/>

SAFEGWAY ●▲

Доставка

Месторасположения:

Davis: Cowell Blvd. (530) 792-8500 and W.

Cowell Blvd. (530) 757-4540

<https://www.safeway.com/>

SAVE MART ●▲

Доставка (через Instacart), самовывоз и доставка еды (через DoorDash)

Месторасположения:

Davis (530) 758-0580

<https://www.savemart.com/>

TARGET ●▲

Доставка и самовывоз

Месторасположения:

Davis: (530) 761-0126

West Sacramento: (916) 384-0977

Woodland: (530) 665-4148

<https://www.target.com/>

TASKRABBIT ●▲+

Доставка и базовые услуги (почасовая оплата) (только в West Sacramento)

(844) 340-8275

<https://www.taskrabbit.com/services/contactless>

UBEREATS ●

Доставка еды

<https://www.ubereats.com/>

WALGREENS ●+▲

Доставка

Месторасположения:

Woodland: (530) 668-8589

West Sacramento: (916) 371-3801

<https://www.walgreens.com/topic/pharmacy/walgreens-express.jsp>

WALMART ●+▲

Доставка и самовывоз

Месторасположения:

Dixon: (707) 693-6505

West Sacramento: (916) 698-0533

Woodland: California St. (530) 665-4638

E. Gibson Road (530) 665-4306,

& E. Main Street: (530) 668-1060

<https://www.walmart.com>

YOLO FOOD BANK ●★

Доставка: Еженедельная доставка продуктов питания для пожилых с низким уровнем дохода

Самовывоз: В центрах выдачи для малоимущих семей

(530) 668-0690 or 2-1-1

www.yolofoodbank.org



Инструкции по Поставкам Для людей с COVID-19

Во время изоляции или карантина из-за коронавируса COVID-19 существует несколько мер предосторожности, которые вы можете предпринять, чтобы предотвратить вашу семью от заражения болезнью.

Советы по доставке сделанные семьей, друзьями, предприятиями или ресторанами:

- Обозначьте пространство рядом с входной дверью на крыльце как место для "принесенных предметов". Можно поставить "X" на землю мелом или лентой или выставить большой ящик, чтобы помочь идентифицировать это место.
- Поставьте табличку в этом месте с надписью "оставьте предметы здесь", чтобы люди знали, куда должны положить принесённые предметы. Например, на листе бумаги можно написать "Оставьте Предметы Здесь".
- Попросите, чтобы люди, кто доставляет предметы в ваш дом, носили маски для лица с момента выхода из машины до момента возвращения в машину.
- НЕ ОТКРЫВАЙТЕ свою дверь, когда производится доставка, независимо от того, является ли доставщик членом вашей семьей или другом.
- Откройте дверь после того, как они ушли или уехали.
- Наденьте маску когда открываете дверь, чтобы забрать оставленные предметы.
- По возможности протрите предметы.

Напоминания:

- Вы можете заразить других людей, находясь в изоляции или на карантине, поэтому важно ограничить как можно больше контактов.
- Даже с семьей и друзьями, не позволяйте входить или открывать дверь в ваш дом, вовремя их доставки.
- Максимально ограничить поставки наиболее необходимыми.
- Если вы хотите поговорить с семьей или другом во время доставки, позвоните или напишите им. Но не открывайте дверь.
- Если компании нужно, чтобы вы подписывали или оплатили товары, убедитесь, что вы и доставщик оба находитесь в маске, прежде чем открыть дверь для подписания или оплаты товаров. Не пожимайте друг другу руки. Постарайтесь ограничить максимально возможное количество контактов, поместив принесенные предметы в обозначенное место. Не забирайте товар до отъезда поставщика.
- Чем больше вы сможете ограничить воздействие на других людей, тем меньше вероятность того, что они получат COVID-19 от вас.

Если у вас есть какие-либо жалобы или вопросы, пожалуйста, сначала позвоните своему семейному доктору. Вы также можете позвонить на Центральную линию Оперативного Реагирования округа Йоло Covid-19 по номеру: (833) 965-6268 (833-YOLOCOV).

РУКОВОДСТВО ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЛЯ COVID-19

COVID-19 по-прежнему широко распространен в Yolo County и мы видели огромный рост подтвержденных случаев. Знаете ли вы, что **вы можете быть инфицированы COVID-19 и не показывать никаких симптомов и распространять его**, не зная этого, вашим друзьям или семье? Вот некоторые рекомендации по профилактике, которые могут помочь защитить ваше здоровье, вашей семьи и вашего сообщества.

1 Собрания увеличивают риск.



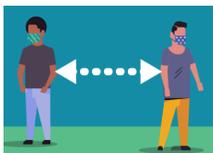
По крайней мере половина из недавних случаев Yolo County были из-за социальных и семейных собраний. Основываясь на CDC, чем больше людей взаимодействуют и чем дольше они взаимодействуют, тем выше риск получения и распространения COVID-19. Чем меньше вы взаимодействуете с другими людьми и делитесь предметами и чем больше открытого пространства, тем лучше.

2 Носите покрытие для лица.



Покрытие лица является обязательным в Yolo County и штате Калифорния. CDC говорит, что покрытие лица помогает замедлить распространение вируса и помочь людям, которые могут иметь вирус (и не знают этого) от его распространения на других людей. Покрытие на лице должно полностью покрывать нос и рот. Стирайте маску после каждого пользования.

3 Социальная дистанция.



Если вы находитесь в общественных местах или взаимодействуете с другими людьми, важно, чтобы остаться по крайней мере шесть (6) футов от других. CDC говорит, что ограничение контакта лицом к лицу с другими является лучшим способом уменьшить распространение COVID-19, даже если вы или другие не имеют симптомов.

4 Практикуйте надлежащую гигиену.



CDC рекомендует вам:

- Мыть руки часто с мылом и водой, по крайней мере двадцать (20) секунд.
- Не прикасайтесь к глазам, носу и рту.
- Прикрывайте свой кашель и чихание.
- Чистите и дезинфицируйте поверхности частого касания.

5 Сделайте тест.



Если вы взаимодействовали с другими людьми за пределами вашей семьи, тестирование является хорошим способом, чтобы увидеть, если у вас есть COVID-19. Вы можете иметь COVID-19, даже если у вас нет симптомов. Тестирование также дает более точную картину того, кто инфицирован, как предотвратить дальнейшее распространение и где сосредоточить усилия по информационно-пропагандистской деятельности. Для бесплатного тестирования звоните: (888) 634-1123 или посетите: <https://lhi.care/covidtesting>.