



Часто задаваемые вопросы - Что я могу сделать, чтобы защитить себя, если у меня повышенный риск заражения тяжёлой формой COVID-19 или повышенный риск заражения COVID-19?

Обновлено 3 декабря 2020 г.

Приведённое ниже руководство было разработано Управлением Здравоохранения Сан-Франциско для использования местными службами, оно будет размещено по адресу: <http://www.sfcddcp.org>. Мы оставляем за собой право на изменения.

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ: Это руководство можно найти по следующей [прямой ссылке](#)

Что я могу сделать, чтобы защитить себя, если у меня повышенный риск заражения тяжёлой формой COVID-19 или повышенный риск заражения COVID-19?

Во-первых, **следуйте всем рекомендациям**, приведённым в руководстве "[Как снизить риск заболевания и предотвратить распространение COVID-19?](#)" (How can people reduce their risk of getting sick and prevent the spread of COVID-19?). В дополнение к этим мерам, если вы подвержены повышенному риску заражения тяжёлой формой COVID-19 (см. "[Кто подвержен повышенному риску?](#)"), или если вам приходится быть в ситуациях повышенного риска, например, среди людей, которые не носят маски, в закрытых помещениях (таких, как рестораны или общественный транспорт), вам следует подумать о 4 дополнительных мерах предосторожности: 1) носить [защиту для глаз](#) в дополнение к маске, 2) носить [респиратор N95](#) (также называемый маской N95) вместо тканевой маски для лица, 3) носить маску дома и просить других членов семьи, проживающих с вами, носить маску дома и 4) получить прививку от гриппа и следовать графику плановых вакцинаций.

Зачем дополнять маски защитой для глаз? COVID-19 распространяется, когда люди дышат, кашляют или чихают, вирус проникает в организм через дыхательные пути, глаза, рот или нос. Ваши глаза могут стать входными воротами для инфекции COVID-19, если инфицированный человек кашляет, чихает или смеётся. Вы также можете подвергнуться риску заражения, дотронувшись до глаз, если ваши руки были заражены COVID-19.

Какой вид защиты для глаз мне использовать? Лицевые экраны, закрытые очки (но не обычные очки) могут обеспечить дополнительную защиту глаз от возможного заражения. Таким образом, люди, подверженные высокому риску заражения COVID-19 или риску возникновения серьёзного заболевания, могут принять решение об использовании средств защиты глаз **в дополнение к ношению маски**, в качестве еще одного слоя защиты.

Следует иметь в виду, что в настоящее время нет единогласного решения по вопросу о наиболее эффективных видах защиты для глаз: защитных экранах, закрытых очках или специально разработанных защитных очках. Для многих людей наиболее доступным и удобным вариантом защиты для глаз является ношение защитного экрана поверх тканевой лицевой повязки.

Следует ли мне носить маску N95 вместо тканевой лицевой маски? Я слышал, что их следует оставить для работников здравоохранения. Маски N95 обеспечивают дополнительную защиту от



вируса COVID-19, который может проникнуть через другие типы покрытия для лица. Пожалуйста, имейте в виду, что для эффективного предотвращения COVID-19 сертифицированные NIOSH маски N95 должны плотно прилегать к вашему лицу. Рекомендации о том, как правильно подобрать N95, см. в [Информации о медицинской проверке и тестировании N95 \(Resources for Medical Evaluations and N95 Fit Testing Resources\)](#). Маска N95 подходит не всем, она не предназначена для детей и затрудняет дыхание, что может препятствовать её ношению в течение длительных периодов времени. Если вы чувствуете себя хуже в маске N95, не носите её. Дополнительную информацию о том, как правильно и безопасно носить респираторы N95, см. [Совет: Информация о безопасности при Добровольном Использовании Респираторов N95](#)

Маски N95, которые поступают в продажу для населения, не являются "хирургическими" масками N95, которые могут приобрести только учреждения здравоохранения, так что их использование не приведёт к нехватке хирургических масок N95 для работников здравоохранения. Некоторые работодатели и некоторые профессиональные ассоциации могут оказать помощь в приобретении масок N95, чтобы обеспечить их надлежащую проверку..

Кто должен носить лицевые повязки дома? Лицевые повязки обеспечивают максимальную защиту для окружающих, но они также могут быть полезны и для того, кто их носит. Ношение лицевой повязки защищает других людей, потому что она блокирует доступ вируса COVID-19 к окружающим. В то же время последние исследования показали, что маски могут также обеспечивать защиту того человека, который её носит, вероятно, за счёт сокращения количества вируса, который он может вдохнуть. Есть некоторые доказательства того, что маска может защитить человека от тяжёлой формы болезни, если человек носил маску, когда заразился. Если вы подвергаетесь [повышенному риску](#) и живёте вместе с другими людьми, стоит подумать о ношении маски дома для дополнительной защиты. Вы также можете попросить членов вашей семьи, живущих вместе с вами, носить маску, особенно если они ходят на работу и много контактируют с людьми.

Делать ли мне прививку от гриппа? Подвергнусь ли я большому риску заразиться COVID-19, если я выйду из дома, чтобы получить прививку от гриппа? Прививка от гриппа имеет большое значение для защиты вашего здоровья, особенно во время пандемии COVID-19. Многие медицинские и другие учреждения, такие как аптеки, предоставляют возможность получить прививку от гриппа в условиях соблюдения социальной дистанции и при обязательном ношении масок, а также позволяют сделать это на открытом воздухе или не выходя из машины. Прививка от гриппа имеет большое значение для защиты от инфекции, которая может выглядеть как COVID-19. Чтобы защитить свое здоровье, следуйте графику плановых вакцинаций.