

Звоните в службу 911, если:	Позвоните в больницу/врачу или фельдшеру, у которого Вы наблюдаетесь, если:
<ul style="list-style-type: none">• У Вас возникли серьезные трудности с дыханием или сильная боль в груди.• Вы сильно растеряны или не можете ясно мыслить.• Вы отключаетесь (теряете сознание).	<ul style="list-style-type: none">• У Вас появилась или стала сильнее одышка.• Ваши симптомы усиливаются.• Ваше самочувствие начало улучшаться, а затем ухудшилось.• У Вас сильное обезвоживание, например:<ul style="list-style-type: none">○ Вы испытываете сильную сухость во рту○ У Вас очень низкий объем мочеиспускания○ У Вас сильно кружится голова

Мониторинг Вашего состояния во время болезни:

Ваш врач или специалисты из команды семейного врача будут регулярно следить за Вашим самочувствием (частота проверки Вашего состояния будет зависеть от того, насколько высок для Вас риск, или от тяжести протекания COVID), но Вы должны будете им помочь, пометив в своем календаре дату, когда появились первые признаки болезни, и отслеживая развитие своих симптомов с течением времени. Пожалуйста, ежедневно записывайте свои симптомы (в том числе указывая, улучшились они или ухудшились), а также **показания пульсоксиметра**, температуру (по возможности), пульс и частоту дыхания, чтобы обсудить их с Вашим врачом, когда он Вам звонит. Информацию о том, как правильно пользоваться этим простым устройством, см. в информационном листке «**Пульсоксиметрия: инструкция по использованию для пациентов**».

Общие рекомендации для больных COVID-19

На выздоровление от COVID-19 часто требуется гораздо больше времени, чем на выздоровление от «вируса». Дни с 5-го по 10-й после появления симптомов часто вызывают наибольшее беспокойство с точки зрения появления осложнений, особенно у людей старшего возраста и у людей, имеющих какие-либо хронические заболевания, такие как высокое давление, ожирение или диабет. К типичным симптомам относятся кашель, высокая температура, усталость, но также может возникать одышка, боль в мышцах, боль в горле, головная боль, потеря нюха и/или вкусовых ощущений.

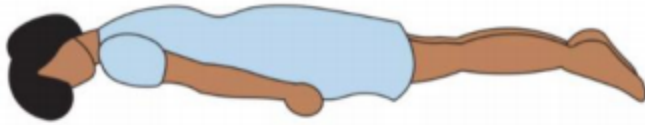
Полезные советы:

- **Отдыхайте:** усталость может быть признаком низкого уровня содержания кислорода в крови. Не выполняйте действия, которые приводят к сильному повышению частоты Ваших сердечных сокращений или частоты дыхания. Если у Вас есть пульсоксиметр, измеряйте уровень кислорода в своей крови после выполнения различных действий, чтобы знать, какой уровень нагрузки является для Вас приемлемым.

- **Изменяйте положение тела:** почаще изменяйте положение тела, чтобы способствовать секреции и снизить нагрузку на организм при дыхании. (*См. рис. ниже).
- **Пейте достаточно жидкости:** предотвращайте обезвоживание, выпивая больше жидкости, чем обычно. Если Вы пьете недостаточно жидкости, Ваша моча потемнеет.
- **Самоизоляция и контакты:** выполняйте указания органов здравоохранения касательно изоляции и извещения людей, с которыми Вы тесно контактировали (см. уже переведенные документы).
- **Обращение к врачу:** не колеблясь обращайтесь к врачу, если чувствуете, что Ваше состояние ухудшается!

*Изменяйте положение тела каждые 30 минут – 2 часа. Сидеть лучше, чем лежать на спине. Не проводите много времени, лежа на спине.

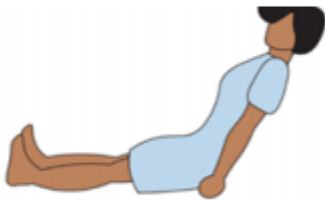
1. 30 minutes – 2 hours: laying on your belly



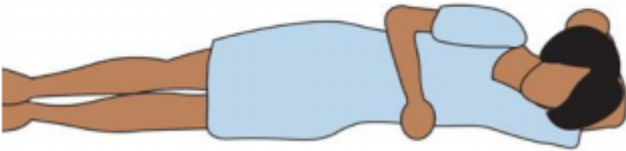
2. 30 minutes – 2 hours: laying on your right side



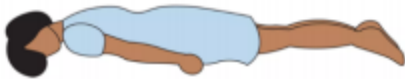
3. 30 minutes – 2 hours: sitting up



4. 30 minutes – 2 hours: laying on your left side



Then back to Position 1. Lying on your belly!



Adapted from:
Self Positioning Guide_Elmhurst Hospital_SB

1. 30 minutes – 2 hours: laying on your belly	1. 30 минут – 2 часа: лежа на животе
2. 30 minutes – 2 hours: laying on your right side	2. 30 минут – 2 часа: лежа на правом боку
3. 30 minutes – 2 hours: sitting up	3. 30 минут – 2 часа: сидя
4. 30 minutes – 2 hours: laying on your left side	4. 30 минут – 2 часа: лежа на левом боку
Then back to position 1. Lying on your belly!	Затем вернуться в положение 1 – лежа на животе!
Adapted from: Self Positioning Guide_Elmhurst Hospital_SB	Адаптировано на основании: Self Positioning Guide_Elmhurst Hospital_SB

