

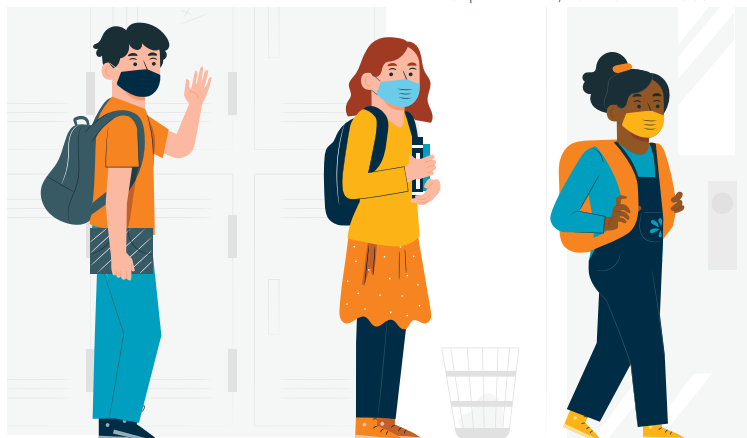
ЗДРАВООХРАНЕНИЕ УЧАЩИХСЯ

September 13, 2021 1:57 PM RUSSIAN

Множество студентов и их семьи с нетерпением ждут и немного волнуются из-за возвращения к полноценному, очному обучению в школе. Существует несколько способов, как семьи, школы и органы здравоохранения могут скооперироваться, чтобы помочь учащимся оставаться здоровыми в этом году и в школе.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ СЕМЬИ

Делайте все, что в ваших силах, чтобы начать учебный год здоровыми.



Принимайте меры предосторожности от COVID-19

- Вакцинируйтесь: любой человек от 12 лет и старше может получить безопасную и бесплатную вакцину от COVID-19
- Носите маску внутри помещения с людьми, на улице в толпе и рядом с теми, кто может быть не вакцинирован
- Собирайтесь на открытом воздухе, если хотите встретиться с членами семьи или друзьями, с которыми не проживаете

Если кто-то заболел

- Если ваш учащийся или кто-либо в вашем домохозяйстве заболел, ему нужно оставаться дома
 - » Если у больного кашель, повышенная температура, ранее не наблюдаемая потеря вкусовых ощущений или обоняния, ему и всем в домохозяйстве нужно сделать тест на COVID-19.
 - » Позвоните своему врачу или в обслуживающее вас медицинское учреждение за медицинской консультацией
- Звоните 911 или обратитесь в ближайшее отделение неотложной помощи, если у кого-то тяжелые симптомы: затрудненное дыхание, боль или тяжесть в грудной клетке или животе, неспособность пить или проглатывать жидкости, ранее не наблюдавшаяся спутанность сознания или сонливость, посинение губ или лица

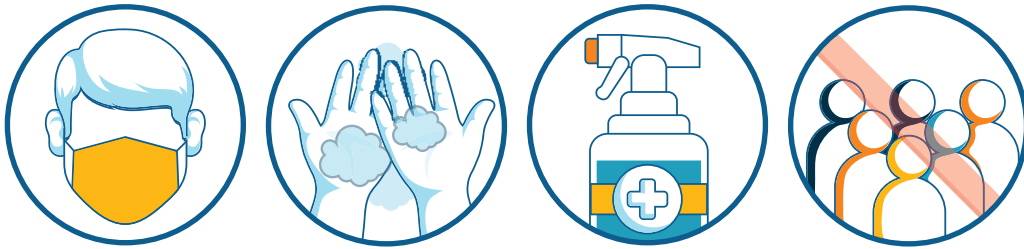


Обратитесь в свою школу

- Если ваш учащийся болен
- Если у вашего учащегося положительный результат теста на COVID-19
- Если ваш учащийся находился в близком контакте с человеком с положительным тестом на COVID-19
 - » Близкий контакт означает нахождение в течение 15 или более минут за один день на расстоянии не более 6 футов (1,8 метров) от другого лица независимо от наличия маски
 - » Во внутренних классах K–12, если ученики сидят на расстоянии 3 футов (0,9 метров) и постоянно правильно носят маски, то это не считается близким контактом.
- Если у вас есть вопросы о мерах безопасности в школе из-за COVID-19
- Если вам нужна помощь с поиском медицинской помощи, психиатрической помощи или ресурсов сообщества

Развивайте полезные привычки

- Как можно чаще мойте руки не менее 20 секунд
- Старайтесь не прикасаться к лицу или маске
- Прикрывайтесь при кашле или чихании рукой или салфеткой
- Протирайте поверхности
- При необходимости обращайтесь за медицинской помощью, проходите плановые осмотры и вакцинацию
- Обращайтесь за психиатрической помощью
- Занимайтесь своим здоровьем каждый день: высыпайтесь, пейте воду, ешьте питательную еду, двигайтесь и весело проводите время с семьей и друзьями



ЧТО БУДУТ ДЕЛАТЬ ШКОЛЫ

- Внедрять меры предосторожности, чтобы уменьшить распространение COVID-19 в школах
- Связываться с вами, если ваш учащийся находился в школе в близком контакте с кем-то, у кого положительный результат теста на COVID-19

MULTNOMAH COUNTY PUBLIC HEALTH CAN HELP YOUR FAMILY:



- Общественное здравоохранение округа Малтнома может помочь вашей семье:
- Найти пункт вакцинации рядом с вами — вакцины безопасны и делаются бесплатно
- Найти место, где проводят бесплатное тестирование на COVID-19
- Узнать, что делать, если ваш учащийся или кто-то из вашей семьи находился в близком контакте с человеком, у которого положительный результат теста на COVID-19
- Получите помощь с поиском медицинской помощи, психиатрической помощи или ресурсов сообщества
 - » multco.us/covid19
 - » Горячая линия COVID-19 по округу Малтнома: 503.988.8939

САМАЯ АКТУАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ЭТОМУ ВОПРОСУ
ДОСТУПНА ПО ССЫЛКЕ [MULTCO.US/COVID19](https://multco.us/covid19)