ФЕВРАЛЬ / 2022

ЗАБОТА О СЕБЕ И ДРУГИХ:

РУКОВОДСТВО ПО COVID-19 ДЛЯ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ И СЕМЕЙ

Multnomah County
Управление Здравоохранения

Добро пожаловать

COVID-19 стал частью нашей жизни и изменил как наше взаимодействие друг с другом, так и всю нашу повседневную деятельность.

Данное руководство составлено группой учащихся, родителей и специалистов в области здравоохранения округа Малтнома, чтобы предоставить рекомендации и ресурсы по вопросам COVID-19 для поддержки вас и вашей семьи, пока мы продолжаем вести борьбу с пандемией.

Для получения дополнительной информации посетите наш веб-сайт о COVID-19 по адресу multco.us/covid19. Информация доступна на нескольких языках.

Содержание

Что такое COVID-19? 3
Основные сведения о COVID-19 и способах его распространения

Руководство по вопросам карантина и изоляции для учащихся 8
Что вам делать в случае подозрения на наличие контакта с человеком, заболевшим COVID-19, что означает «соответствовать требованиям» в отношении прививок и когда уходить на самоизоляцию

Тестирование на COVID-19..... 10
Где пройти тестирование, получить ресурсы для пребывания дома и советы по уходу за больным COVID-19

Профилактика.....12
Общие рекомендации по профилактике, а также стратегии более безопасного общения и преодоления давления со стороны сверстников

Позаботьтесь о своем психическом и физическом здоровье.....17
Как поддерживать психическое и физическое здоровье и пережить утрату и горе

Ресурсы.....21
Ссылки, которые помогают быть в курсе событий, получать медицинскую помощь и консультации по охране психического здоровья, ресурсы с учетом культурных особенностей и способов участия

Что такое COVID-19?

COVID-19 расшифровывается как «коронавирусная болезнь 2019 года». COVID-19 легко передается от человека к человеку и может быть смертельным.

Каковы симптомы COVID-19?

детей и подростков могут проявляться любые симптомы COVID-19:

- Высокая температура (температура 100,4 °F / 38 °C или выше) или лихорадка
- Кашель
- Одышка или затрудненное дыхание
- Боль в горле, заложенный нос или насморк
- Диарея
- Тошнота или рвота
- Боль в животе
- Утомляемость
- Боль в мышцах или во всем теле, головная боль
- Ранее не наблюдаемая потеря вкусовых ощущений или обоняния
- Плохой аппетит или вялое сосание у детей до 1 года

Дети и подростки, как и взрослые, по-разному переносят COVID-19. У некоторых людей, заболевших COVID-19, нет никаких симптомов. Другие испытывают лишь некоторые незначительные симптомы и могут вылечиться дома. В некоторых случаях у людей наблюдаются серьезные симптомы, и им необходимо обратиться в больницу. Некоторые люди от COVID-19 умирают.

У некоторых детей и подростков, заболевших COVID-19, развивается состояние, называемое **мультисистемным воспалительным синдромом (MIS-C)**. Хотя это состояние встречается редко, оно может быть очень серьезным. Немедленно обратитесь в свою клинику или к врачу, если у вас или у кого-то из ваших знакомых проявляются какие-либо симптомы MIS-C:

- Высокая температура
- Боль в области живота
- Рвота
- Диарея
- Боль в шее
- Сыпь
- Покрасневшие глаза
- Чувство повышенной утомляемости

MIS-C является излечимым заболеванием, и большинство детей полностью излечиваются от этой болезни.

Если вы считаете, что у вас есть симптомы COVID-19 или MIS-C, важно сразу же сообщить об этом одному из ваших родителей/опекуну и вашему врачу. Не игнорируйте и не скрывайте симптомы. Симптомы COVID-19 могут появиться через 2–14 дней после тесного контакта с человеком, заболевшим COVID-19. Тесный контакт означает нахождение в течение 15 минут или более в пределах 6 футов (1,8 м) от человека в течение дня, в маске или без нее. Симптомы MIS-C проявляются в период между второй и шестой неделями (в среднем через четыре недели) после заражения COVID-19. Большинство детей, у которых диагностирован MIS-C, имели положительный результат на COVID-19.

Ученые и врачи активно изучают вирус, вызывающий COVID-19, и каждый день совершенствуют свои знания.

Когда обращаться за экстренной медицинской помощью

Немедленно обратитесь за экстренной медицинской помощью, если у вас или у другого человека любого возраста появляются какие-либо из следующих симптомов, требующих обращения за экстренной медицинской помощью:

- Затрудненное дыхание
- Постоянная боль или сдавленность в грудной клетке
- Ранее не наблюдаемое помутнение сознания
- Трудности с тем, чтобы проснуться и заставить себя бодрствовать
- Посинение губ или лица
- Сильная боль в животе

Позвоните в службу 911 или заранее проинформируйте по телефону местное учреждение экстренной медицинской помощи. Сообщите оператору, что у вас или у человека, нуждающегося в помощи, может быть COVID-19.

Как передается COVID-19?

Вирус передается с мельчайшими капельками, когда человек с COVID-19 чихает, кашляет, поет или разговаривает.

- Капли, содержащие вирус, могут попасть вам в глаза, нос или рот.
- Мелкие частицы этих капель могут оставаться в воздухе, особенно во внутренних помещениях, и вы можете вдыхать их в свои легкие.
- Капли могут попадать на такие поверхности, как телефоны, дверные ручки, пол или столешницы. Если вы прикоснетесь к ним, а затем коснетесь глаз, носа или рта, не вымыв рук, вы можете заболеть.

У кого имеется повышенный риск тяжелого протекания болезни?

Как и взрослые, более высокому риску тяжелого протекания болезни подвергаются дети и подростки с сопутствующими заболеваниями, такими как астма, диабет, болезни сердца или легких.

Из-за последствий расизма более высокому риску тяжелого протекания болезни подвергаются также чернокожие, представители коренных народов и представители цветного населения.

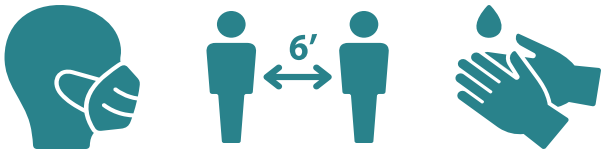
Другие штаммы

- Вирусам свойственно мутировать и создавать новые штаммы
- Все штаммы вируса, вызывающего COVID-19, отслеживаются в США и во всем мире
- Штаммы могут быть в 2–3 раза более заразными, чем исходный вирус, и быстро распространяться
- Люди, не прошедшие вакцинацию, подвержены максимальному риску серьезно заболеть и оказаться перед необходимостью госпитализации
- Вакцины безопасны и действуют эффективно против всех штаммов COVID-19

Существуют ли лекарства для лечения COVID-19?

В настоящее время лекарств от этой болезни не существует, но **есть одобренная вакцина, которая применяется для людей в возрасте 5 лет и старше.** Также проводится испытание вакцины для детей младше 5 лет.

Больше информации о вакцине против COVID-19 содержится в разделе Профилактика. До тех пор, пока вы не пройдете полный цикл вакцинации, лучший способ защитить себя — это по-прежнему соблюдать меры предосторожности против COVID-19.



ПОДРОСТКИ И ВАКЦИНА ОТ COVID-19

030222 RUSSIAN

Вакцина Pfizer против COVID-19 (или Pfizer BioNTech) – это единственная вакцина, допущенная для использования людьми младше 18 лет. Для детей в возрасте 5-11 лет имеется облегченный вариант вакцины Pfizer. Детям и подросткам в возрасте 5–14 лет следует обсудить вопрос вакцинации с родителями или опекунами.

Зачем вакцинироваться, если мой возраст 12-17 лет?

Несмотря на то, что пожилые люди подвержены более высокому риску серьезного заболевания COVID19-, с января 2021 года количество новых случаев заражений и госпитализаций среди жителей Орегона в возрасте от 10 до 19 лет только увеличивается. Вакцинация снижает риск заражения тяжелой формой COVID19-, а также вероятность передачи вируса вашим близким и родным.

Еще одной причиной вакцинации против COVID-19 является защита здоровья населения штата. Каждый человек, зараженный коронавирусом, дает вирусу возможность меняться или «мутировать», и может возникнуть новый штамм, который окажется более опасным или устойчивым к доступным вакцинам и методам лечения. Чем меньше число инфекций среди населения, тем меньше вероятность возникновения опасных штаммов коронавируса.

Должен родитель или опекун сопровождать меня при вакцинации?

Мы советуем, чтобы родители или другие взрослые доверенные лица, сопровождали вас при получении медицинских услуг, однако, с 15 лет вы можете самостоятельно принимать решение о прохождении вакцинации.

» В штате Орегон подростки **15-17 лет** не нуждаются в сопровождении; им не нужно предоставлять согласие от родителей.

» **Подростков 5–14 лет** должен сопровождать родитель, опекун или лицо, назначенное родителем.

- If Если ребенка в возрасте 14–5 лет сопровождает кто-то другой, а не родитель или опекун, они должны предоставить согласие родителей / опекунов. Перед приемом, узнайте у поставщика вакцины или на его веб-сайте, какой документ принимается в качестве согласия родителей.
- Если вы обращаетесь в одну из клиник округа Малтнома, заполните форму, представленную ниже: multco.us/covidparentalconsent

Что делать, если мои родители или опекуны не поддерживают мое решение о вакцинации?

Департамент здравоохранения округа Малтнома советует молодым людям поговорить со своими родителями или опекунами, или со взрослым доверенным лицом, если они хотят получить медицинскую помощь.

Молодые люди в возрасте 15 лет и старше могут сами дать согласие на получение медицинских и стоматологических услуг без разрешения родителей. К этому относится и вакцинация.

Многие молодые люди хотят защитить свои семьи и общество от распространения коронавируса, сделав прививку против COVID-19.

Побочные эффекты вакцины?

Многие люди чувствуют боль в той руке, в которую делали прививку. Также среди симптомов распространены чувство усталости и головная боль. Редко возникают боли в мышцах, озноб, боли в суставах, рвота или жар. Эти побочные эффекты в большинстве случаев проходят через день или два. Если они не прошли, то свяжитесь с вашим врачом. Если у Вас нет врача, звоните 211.

Боль в месте инъекции | Чувство усталости | Головная боль

Безопасна ли вакцина для подростков?

Да, вакцина Pfizer безопасна и эффективна. Ее протестировали на тысячах участников исследования, и было предоставлено достаточно данных, чтобы убедить Управление по вопросам качества продовольствия и медикаментов США (FDA) одобрить ее применение в экстренных случаях. Сообщите своему врачу о том, была ли у вас когда-нибудь тяжелая аллергическая реакция на какую-либо вакцину. Если вы беременны или кормите грудью, необходимо проконсультироваться со своим врачом о возможности вакцинации. Следите за любыми изменениями в вашем здоровье и звоните своему врачу, если вы плохо себя чувствуете (особенно если чувствуете боль в груди, постоянную усталость, вам тяжело дышать). Если у вас возникла реакция после вакцинации, проинформируйте своего врача и сообщите о побочном эффекте через онлайн-форму VAERS vaers.hhs.gov/reportevent.html. РПосле вакцинации от COVID-19 родители и опекуны также могут внести подростков в программу v-safe bit.ly/34bXT3v и завершить медицинские осмотры от их имени.

Необходимо получить две дозы?

Да. Pfizer представляет собой двухкомпонентную вакцину. В зависимости от возраста и состояния здоровья, через несколько месяцев после получения второй прививки некоторым людям предписано получение бустерной дозы, а некоторым следует проходить повторную вакцинацию. Убедитесь, что вы получили все положенные вам инъекции.

Эта вакцина платная?

Нет, вакцина от COVID-19 бесплатная.

Вакцина предоставляется бесплатно. Вам не нужна медицинская страховка. Если у вас есть медицинская страховка, поставщики вакцин могут взимать с вашей страховой компании административный сбор за вакцинацию. Это значит, что при вакцинации вас могут попросить предоставить информацию о вашей страховке. Но вам не нужен страховой полис, чтобы сделать прививку.

Могу я вакцинироваться в школе округа Малтнома?

Да. Молодежь в возрасте 5–19 лет может сделать прививку в любом из девяти медицинских центров для учащихся округа Малтнома. Адреса и номера телефонов медицинских центров для учащихся см. на стр.10.

Могу я сам записаться на прием к врачу, чтобы вакцинироваться от COVID-19?

Да, обратитесь в ваш медицинский пункт, если он есть. Также доступно много пунктов проведения вакцинации, организованных общественными организациями и округом Малтнома в разные дни и в разных местах. Позвоните 211 (или отправьте сообщение ORVAX на номер 898211), чтобы узнать, где можно вакцинироваться. Также зайдите на сайт OHA https://govstatus.egov.com/find-covid-19-vaccine или на сайт CDC по ссылке vaccines.gov.

Что нужно знать перед тем, как пойти на прием?

Доказательства вашей правомочности или удостоверение личности не нужны, но на всякий случай возьмите с собой школьный пропуск. Вам сделают прививку, даже если у вас не будет с собой удостоверения личности.

Дискриминация, социальная стигматизация и COVID-19

Давайте поддерживать друг друга и делиться фактами, а не страхом и ненавистью.

- Помните, что расовая или этническая принадлежность, принадлежность к той или иной стране или региону не делают человека более опасным с точки зрения распространения COVID-19.
- В разговорах о вирусе пользуйтесь такими научными и инклюзивными терминами, как COVID-19, COVID, новый коронавирус или корона.
- Если вы делитесь информацией, убедитесь, что она подтверждена надежными источниками системы здравоохранения.
- Помните, что COVID-19 легко передается и широко распространен в нашем обществе. Если вы или кто-либо из ваших знакомых заразились COVID-19, проявляйте доброту и сострадание. Не корите ни себя, ни другого человека.

Сообщайте о случаях дискриминации

Инцидент, связанный с проявлением ненависти или предвзятости, — это любой акт дискриминации, который может быть продиктован расовой принадлежностью, цветом кожи, физическими недостатками, религией, национальным происхождением, сексуальной ориентацией или гендерной идентичностью другого человека. Если вы стали объектом или свидетелем акта дискриминации, мы настоятельно рекомендуем вам сообщить о случившемся в Департамент юстиции штата Орегон онлайн Oregon Department of Justice или позвонив по телефону 1-844-924-2427. Сообщаемый акт необязательно должен противоречить закону.

Получите поддержку, если вы столкнулись с дискриминацией: ознакомьтесь с разделом ***Ресурсы*** в этом руководстве.

Помогите остановить дискриминацию и установить расовую справедливость

- Обратитесь в группы или организации по вопросам расовой справедливости в своем учебном заведении или общине.
- Вносите свой вклад и другими способами, например, направляйте письма в свои законодательные органы, организуйте виртуальные форумы, а также делайте пожертвования или организуйте сбор средств.
- Повышайте уровень своей образованности в вопросах расизма и обсудите с членами своей семьи и друзьями, что мы можем сделать, чтобы остановить расизм.

Руководство по вопросам карантина и изоляции для учащихся

Если вы контактировали с больным COVID-19. КАРАНТИН

Контакт означает, что Вы находились в радиусе 6 футов (1,8 м) от кого-либо в течение минимум 15 минут или более в течение дня, в маске или без нее.

ЕСЛИ ВЫ	ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ
в настоящее время **вакцинированы** Вы получили все дозы вакцины (включая бустерную), на которые вы имеете право - см. оборотную сторону.	 **Домашний карантин не** требуется. **1.** Носите плотно прилегающую маску рядом с другими людьми в течение 10 дней после заражения. **2.** Сдайте анализы примерно на 5-й день, если это возможно.
В настоящее время не **вакцинированы** Вы **не** получили все дозы вакцины (включая бустерную), на которые вы имеете право - см. оборотную сторону.	 **Самоизолируйтесь.** **1.** Оставайтесь дома в течение 5 дней после контакта. **2.** После этого продолжайте носить плотно прилегающую маску еще 5 дней. **3.** Сдайте анализы на 5-й день, если это возможно.
Имели положительный результат анализа на COVID-19 за последние 90 дней и выздоровели без текущих симптомов	 **Домашний карантин не требуется.** **1.** Носите плотно прилегающую маску рядом с другими людьми в течение 10 дней после заражения **2.** Вам не нужно сдавать анализы повторно. Результат ваших анализов все еще может быть положительным после последней инфекции.

Что значит «в настоящее время»?

Вы получили все рекомендуемые вакцины против COVID-19, включая все бустерные дозы, если имеете на них право.

КТО	ВЫ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ВАКЦИНИРОВАНЫ, ЕСЛИ ВЫ
Лица 18 лет или старше	✓ Были вакцинированы И получили бустерную вакцину, ИЛИ ✓ Вы получили первичную серию вакцин Pfizer или Moderna более 2 недель и менее 5 месяцев назад, ИЛИ ✓ Получили вакцину J&J более 2 недель и менее 2 месяцев назад.
от 5 до 17 лет	✓ Вы получили первичную серию (доза 1 и 2) вакцины Pfizer более 2 недель назад.

Если вы не вакцинированы, вакцинированы лишь частично или если вы имеете право на повторную вакцинацию, но еще не получили ее, вы в настоящее время НЕ вакцинированы.

Если вы больны или у вас положительный результат теста на COVID-19. ИЗОЛИРУЙТЕСЬ

КТО	ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ?
вакцинированные и не вакцинированные	 1. Оставайтесь дома и вдали от других людей в течение как минимум 5 дней, даже если у вас нет симптомов. 2. Через 5 дней вы можете покинуть дом, если у вас не было высокой температуры в течение как минимум 24 часов без жаропонижающих лекарств и если у вас присутствуют только легкие симптомы, которые улучшаются. 3. Продолжайте носить плотно прилегающую маску вблизи других людей еще 5 дней.

Тестирование на COVID-19

Программа Test to Stay

В случае заражения в школе, вы можете иметь право на очное обучение в рамках программы Test to Stay. Проконсультируйтесь с администрацией школы, чтобы узнать больше.

Где можно пройти тестирование на COVID-19?

Медицинские центры для учащихся округа Малтнома. Приглашаются все молодые люди округа Малтнома (в возрасте 5–19 лет), независимо от наличия медицинской страховки и места обучения. Вы можете пройти тестирование на COVID-19, сделать прививку от COVID-19, получить медицинское обслуживание и консультацию. Тестирование на COVID-19 и прививки от COVID-19 БЕСПЛАТНЫ. Позвоните, чтобы записаться на прием, или посетите Медицинские центры для учащихся округа Малтнома для получения дополнительной информации.

- David Douglas | **503-988-3554** | SE Portland
- Parkrose | **503-988-3392** | NE Portland
- Reynolds | **503-988-3340** | Troutdale
- Roosevelt | **503-988-3909** | N Portland
- Franklin | **503-988-3370** | SE Portland
- McDaniel | **503-988-3382** | NE Portland
- Centennial | **503-988-5488** | SE Portland
- Cleveland | **503-988-3350** | SE Portland
- Jefferson | **503-988-3360** | N Portland

Кабинет вашего врача или клиника. Если у вас есть постоянный поставщик медицинских услуг, свяжитесь с кабинетом своего врача или клиникой.

Если у вас нет своего врача, позвоните на номер 211 или **в Центры первичной медико-санитарной помощи округа Малтнома**: 503-988-5558. Вы можете получить медицинскую помощь, даже если у вас нет страховки. Информация доступна на нескольких языках.

Общественные центры тестирования округа Малтнома. Для прохождения тестирования необязательно быть пациентом, обслуживающимся в округе Малтнома, к тому же, это бесплатно. Позвоните по телефону 503-988-8939, чтобы записаться на прием, или посетите веб-страницу multco.us/covid19, чтобы узнать их местонахождение или получить дополнительную информацию.

Тестирование в пунктах Орегонского университета здоровья и науки (OHSU). Позвоните по телефону 833-647-8222 или посетите веб-страницу COVID-19 Resources of Oregon,чтобы узнать их местонахождение или получить дополнительную информацию.

Могу ли я пройти тестирование и получить медицинскую помощь, если я не проживаю в США?

- Вы можете пройти тестирование и получить медицинскую помощь в клиниках округа Малтнома и других общественных клиниках.
- Если Вы получаете лечение или услуги в связи с COVID-19, это негативно не отразится на результатах рассмотрения подаваемого вами заявления на постоянное проживание в США: US Citizenship and Immigration Services.
- Поставщики медицинских услуг обязаны защищать вашу персональную информацию. Они не сообщают об этом местным или федеральным государственным органам, обеспечивающим соблюдение иммиграционных законов.
- Если вас беспокоит ваш правовой статус и то, как на него может повлиять прохождение тестирования или лечения COVID-19, обратитесь в Службу правовой помощи штата Орегон: 1-800-228-6958 или Legal Aid Services of Oregon.

Если у вас положительный результат теста на COVID-19

Немедленно уведомите людей, с которыми вы были в тесном контакте

Чем быстрее люди смогут получать информацию, тем быстрее смогут передавать ее тем, с которыми они находились в контакте, и тем скорее можно будет предпринять необходимые меры по предотвращению распространения инфекции. Лица, входящие в круг ваших тесных контактов, должны обратиться к таблице карантина на стр. 8, чтобы определить, нужно ли им уходить на карантин.

К кому следует обратиться?

- Если у вас **наблюдаются симптомы:** сообщите об этом людям, с которыми Вы тесно контактировали как минимум за 2 дня **до** появления симптомов и по настоящий момент.
- Если у вас **нет симптомов:** сообщите об этом людям, с которыми вы тесно контактировали как минимум за 2 дня до прохождения теста на COVID-19 и по настоящий момент.

Воспользуйтесь ресурсами, необходимыми для пребывания дома

- Позвоните по номеру 2-1-1, если вам необходима помощь по вопросам изоляции или соблюдению режима самоизоляции. По номеру 2-1-1 вас свяжут с организациями, помогающими с ресурсами, которые могут вам понадобиться (продукты питания, финансовая поддержка, помощь с оплатой аренды жилья, другие предметы первой необходимости).
- Вам может позвонить сотрудник органа здравоохранения. При необходимости вам также помогут связаться с людьми, с которыми вы контактировали. Это называется **отслеживанием контактов**.

Как ухаживать за проживающим в вашем доме человеком с COVID-19

- Поместите человека в отдельное помещение, в котором тот сможет отдыхать и восстанавливать силы. Если там, где вы живете, это невозможно, позвоните по номеру 211, чтобы узнать о других вариантах.
- По возможности заболевший должен пользоваться отдельной ванной комнатой (туалетом).
- Если в доме только одна ванная комната (туалет), дезинфекцию необходимо проводить каждый раз после ее использования больным.
- Не пользуйтесь одними и теми же полотенцами, постельными принадлежностями, масками и столовыми приборами.
- Для ухода за больным следует выбрать одного здорового члена домохозяйства.
- Ухаживая за больным, надевайте маску.
- Для защиты других людей больному по возможности также следует носить маску.

Профилактика

Что нужно сделать, чтобы остановить распространение COVID-19 и обезопасить друг друга

Прививка от COVID-19: лучшая защита

Лучший способ защитить себя и других, а также предотвратить серьезное заболевание, вызванное COVID-19, — это сделать прививку.

Прививки от COVID-19 очень эффективно работают на снижение риска тяжелого протекания болезни, госпитализации и смерти от COVID-19. Прививки бесплатны и широко доступны.

Кто может сделать прививку от COVID-19? В настоящее время прививки от COVID-19 широко доступны для людей в возрасте 5 лет и старше. Pfizer — единственная вакцина из трех, которая на сегодняшний день получила одобрение для прививки детей до 18 лет. Для получения прививки Moderna или J&J необходимо, чтобы человеку уже исполнилось 18 лет.

Где я могу сделать прививку от COVID-19? Вы можете записаться на прием в кабинете врача или в клинике. Если у вас есть постоянный поставщик медицинских услуг, обратитесь в кабинет врача или в клинику.

- **Если у вас нет врача, позвоните по номеру 211** или **посетите веб-сайт** getvaccinatedoregon.gov **to find a vaccination site near you**. **чтобы найти ближайший к вам пункт вакцинации.** Вы можете получить медицинскую помощь, даже если у вас нет страховки. Информация доступна на нескольких языках.
- **Школьный медицинский центр.** В разделе о тестировании указаны номера телефонов.
- **Аптека.** Позвоните в местную аптеку или посетите веб-сайт vaccines.gov, чтобы найти ближайшую к вам аптеку. Не все аптеки предлагают прививки для детей в возрасте 5–11 лет.
- Если ребенок не старше 14 лет, ему потребуется согласие на получение прививки от родителя или опекуна, при этом взрослый должен постоянно находиться с ним при получении инъекции.

Вакцины против COVID-19. Есть три вакцины от COVID, которые одобрены FDA или разрешены к применению на территории США. Все одобренные или разрешенные в настоящее время вакцины против COVID-19 безопасны, эффективны и снижают риск тяжелого заболевания.

- Pfizer BioNTech требует введения 2 доз с интервалом в 3 недели (21 день). Вы имеете право на получение бустерной дозы вакцины через 5 месяцев после завершения первой серии прививок от COVID-19. Pfizer — это мРНК-вакцина.
- Moderna требует введения 2 доз с интервалом в 4 недели (28 дней). Необходимым условием получения прививки вакциной Moderna является возраст от 18 лет. Вы имеете право на получение бустерной дозы вакцины через 5 месяцев после завершения первой серии прививок от COVID-19. Moderna — это мРНК-вакцина.
- Вакцина Janssen производства компании Johnson & Johnson требует введения 1 дозы. Вы имеете право на получение бустерной дозы через 2 месяца после прививки от COVID-19 вакциной Janssen от J&J.

Что такое вакцина мРНК и как она работает? Вакцины Moderna и Pfizer представляют собой мРНК-вакцины. Они содержат матричную РНК (мРНК). мРНК действует, как инструкция по эксплуатации. Она обучает ваш организм вырабатывать безвредный белок, похожий на белок этого коронавируса. Ваш организм реагирует на белок и создает клетки для борьбы с болезнями и антитела, которые могут распознавать и бороться с этим коронавирусом.

Случаи «пробивания» вакцины

- Вакцины против COVID-19 эффективны для предотвращения инфекции, серьезных заболеваний и смерти. Однако, поскольку вакцины не на 100% эффективны для предотвращения инфекции, некоторые люди, прошедшие полный курс вакцинации, повторно заражаются COVID-19. Повторное заражение после прохождения полного курса вакцинации называется «заражением в результате «пробивания» вакцины».
- У людей, прошедших полный курс вакцинации и повторно заразившихся в результате «пробивания» вакцины, вероятность тяжелого хода болезни ниже и у них могут развиваться менее тяжелые симптомы, чем у тех, кто заразился COVID-19, не имея прививки.
- Люди, заразившиеся в результате «пробивания» вакцины, могут быть заразны. Иногда следует проявлять особую осторожность в отношении возможного «пробивания» вакцины и защиты своих домочадцев, если речь идет о тех, кому по возрасту или по состоянию здоровья не положены прививки.

Другие профилактические меры

Даже если вы привиты, и **особенно если вы не привиты**, продолжайте заботиться о своем здоровье и здоровье своей семьи и друзей, соблюдая основные профилактические меры.

Носите маску. Убедитесь, что она закрывает нос и рот и плотно прилегает к лицу.

- Все люди старше 2 лет должны носить маску при выходе на улицу и при нахождении рядом с человеком, с которым они не проживают вместе. Люди с ограниченными возможностями или уже имеющимся заболеванием, если они не могут носить маску, могут требовать от организаций обеспечения им разумных приспособлений и условий.
- Помогите защитить работников сферы обслуживания, нося маску, например, в сервисах «не выходя из машины» или на заправочных станциях.
- Пользуйтесь исключительно собственной маской: не трогайте и не надевайте чужие маски.

Если вы плохо себя чувствуете, оставайтесь дома. Даже если у вас легкие симптомы или вы просто плохо себя чувствуете, важно оставаться дома, чтобы не заразились другие люди. Оставайтесь дома также, если вы:

- Ждете результатов теста на COVID-19 или
- Не прошли полный курс вакцинации и контактировали с заболевшим COVID-19 в течение последних 14 дней.

Мойте руки водой с мылом в течение 20 секунд, особенно после чихания, кашля, пребывания в общественных местах, посещения туалета, а также до и после приема пищи.

- Если мыло и вода недоступны, используйте дезинфицирующее средство для рук, содержащее не менее 60% спирта.
- Регулярно очищайте и дезинфицируйте поверхности, такие как телефоны, клавиатуры, игрушки, столы, дверные ручки, рукоятки, выключатели света и столешницы.

Соблюдайте дистанцию. Ограничьте тесный контакт с людьми, с которыми вы не проживаете, и соблюдайте дистанцию не менее 6 футов в помещении или на улице, даже если на вас маска!

Другие советы:

- Чихайте или кашляйте в салфетку (или в локоть, если у вас нет салфетки). Салфетки выбрасывайте в мусорное ведро. После этого мойте руки.
- Не трогайте руками лицо, глаза, рот и нос.
- Регулярно ходите на прием к своему врачу или в клинику для таких процедур, как медосмотр, прививки и чистка зубов.

Если вы работаете вне дома:

- По возвращении домой **смените одежду и обувь** и мойте руки в течение не менее 20 секунд.
- Если вы проживаете с человеком, который подвержен высокому риску серьезного заболевания COVID-19, **подумайте о том, чтобы носить маску дома**.

Как безопасно проводить время вместе

В прошлом году все общественные собрания проводились довольно непривычным образом. В этом году мы можем более безопасно встречаться с нашими друзьями и членами семьи *при условии соблюдения мер предосторожности для предотвращения распространения COVID-19.*

Мы по-прежнему должны соблюдать осторожность. COVID-19 все еще присутствует в нашей общине. Больницы близки к переполнению, а численность персонала ограничена. Мы фиксируем случаи распространения COVID-19 в школах, на внеклассных мероприятиях и в других местах сбора людей. Каждый из нас может помочь школам оставаться открытыми, а больницам стать менее загруженными, со всей ответственностью подходя к участию в общественных собраниях. Мы все должны приложить усилия, чтобы остановить распространение COVID-19.

По возможности собирайтесь на открытом воздухе и придерживайтесь следующих рекомендаций:

Напоминайте другим о необходимости оставаться дома, если они:

- Больны или имеют какие-либо симптомы болезни,
- Ждут результатов тестирования на COVID-19 или
- Находились рядом с заболевшим COVID-19 в течение последних 14 дней.
- Попросите всех гостей по возможности пройти полный курс вакцинации.
- Напомните людям, что невакцинированным взрослым и детям безопаснее оставаться дома.
- Напомните людям, чтобы они держались на расстоянии не менее 6 футов (1,8 м) друг от друга. Ограничьте численность собрания, чтобы расстояние между людьми по возможности было 6 футов (1,8 м).

Если вы собираетесь в помещении:

- Все люди должны носить маску, независимо от того, вакцинированы они или нет.
- Ограничьте численность собрания.
- Откройте окна и двери, чтобы увеличить приток воздуха.

Как справиться с давлением со стороны друзей

Друзья могут подталкивать вас к общению небезопасным для вас образом, особенно сейчас, когда многие уже прошли вакцинацию. Вам могут предложить не носить маску и не придерживаться физической дистанции. Вы должны знать, как обезопасить себя в такие моменты. Несмотря на неловкость, которую вы можете ощущать при разговоре с друзьями на тему безопасности, тем не менее, эту тему необходимо поднять. При этом не следует никого стыдить. Вместо этого сфокусируйтесь на проблеме.

Вот несколько советов для разговора с друзьями:

- Старайтесь не говорить обвинительным тоном.
- Объясните своему другу (подруге), что существуют случаи «пробивания» вакцины (см. случаи «пробивания» вакцины в разделе Профилактика), и что вам следует быть особенно осторожным, чтобы защитить своих домочадцев.
- Расскажите им, почему вы чувствовали бы себя в большей безопасности, если бы они физически дистанцировались и носили маску, например: «Я хожу к своей бабушке и не хочу, чтобы она заболела».
- Нет ничего плохого в том, чтобы сказать прямо, что вы не чувствуете себя в безопасности и предпочитаете пользоваться масками и соблюдать физическую дистанцию.
- Ставьте на первое место свои интересы. Не бойтесь отказаться от встречи с человеком, если вам некомфортно.
- Подготовьте ответ на случай, если вас не услышат. Отстаивайте свою безопасность и заручитесь поддержкой друга-единомышленника после разговора.

Если вашему другу понадобится дополнительная информация о COVID-19, вы можете поделиться с ним надежными ресурсами. См. раздел ***Ресурсы*** в конце руководства.

Что делать, если люди, с которыми вы проживаете, не принимают меры предосторожности в связи с COVID-19?

Вы не можете контролировать других людей, но имеете полное право защищать себя. Не пытайтесь заставить их смотреть на вещи по-вашему. Лучше сосредоточьтесь на собственной защите.

Вот что вы можете сделать:

- Соблюдайте особые меры предосторожности дома. По возможности пройдите вакцинацию, носите маску, чаще мойте руки и протирайте поверхности, к которым часто прикасаются.
- Найдите друга или взрослого, который разделяет ваши опасения по поводу COVID-19. Поговорите с человеком, который беспокоится о вас и который вас выслушает.
- Говорите о том, что вам нужно (см. примеры ниже).

Эта ситуация может оказаться сложной, но вы справитесь с ней. Вспомните, что вы справлялись с трудными периодами в своей жизни и раньше.

«Я обратил внимание, что вы не носите маску, когда находитесь среди людей, которые не из нашего дома/нашей группы, и из-за этого я не чувствую себя в безопасности».

Поговорите о том, кто именно входит в вашу социальную группу, и какое количество людей вам комфортно в нее включить. Спросите: *«Включаем ли мы в нашу группу близких друзей? А как насчет родственников?»*

«Мне не комфортно, что наша группа такая большая. Я считаю, в нее должны входить только близкие родственники и близкие друзья».and close friends."

- Бывает полезно **устанавливать границы**—«родители требуют от меня соблюдения дистанции». Это может помочь в разногласиях с друзьями. Обязательно обговорите эти границы и будьте готовы к обратной реакции.

Советы для родителей/опекунов: Поддержка молодых людей, испытывающих давление со стороны сверстников

Разговор с детьми о давлении со стороны сверстников и ваши советы могут помочь им справиться с неприятными и потенциально опасными ситуациями. Друзья вашего ребенка и даже другие члены семьи могут решить не носить маски и не соблюдать физическую дистанцию. Это может сбить с толку ребенка, и он может обратиться к вам за утешением или советом.

Вот несколько способов, как помочь детям и вдохновить их на принятие безопасного решения:

- **Выслушайте** их и **внимательно отнеситесь** к их проблемам, не пытаясь навязывать свои собственные установки.
- **Спросите их, чем вы можете им помочь,** чтобы безопасно справиться с ситуацией.
- При необходимости имейте под рукой какие-либо официальные ресурсы и информацию, которой вы можете поделиться с ними, или дайте им ссылки на онлайн-источники.
- Напомните им о ситуациях в прошлом, когда они проявляли свои **сильные стороны** и в результате понимали, какие действия необходимо предпринять для преодоления трудностей.
- Дайте им понять, что **нет ничего плохого в том, чтобы обратиться за советом** к взрослым и прибегать к поддержке тех друзей, которые принимают их решение носить маску.
- **Напомните им о необходимости прислушиваться к собственным ощущениям:** если что-то в ситуации настораживает, то вероятно, что-то действительно идет не так.
- Подумайте, как **защитить наиболее уязвимых людей** в вашем домохозяйстве, если вы проживаете с пожилым человеком или человеком с хроническим заболеванием.

Если ваш ребенок проживает в нескольких домохозяйствах

Некоторые дети проводят какие-то дни недели в разных домах. Один из родителей или опекун может иметь иные представления о мерах предосторожности в отношении COVID-19, чем другой.

Вот несколько советов, как ориентироваться в ситуации, проживая в нескольких домохозяйствах, когда не у всех одинаковое отношение к ней:

- **Больше общайтесь.** Говорите о том, что вас беспокоит, и старайтесь вырабатывать общие позиции.
- **При необходимости скорректируйте график посещений.**
- Максимально **ограждайте ребенка от конфликтов**.

Забота о своем психическом и физическом здоровье

- В это трудное время уделяйте себе больше времени и внимания. Наш мир и повседневная жизнь резко изменились, и с этим бывает трудно смириться. Сегодня вы можете чувствовать себя хорошо, а завтра грустить, злиться и испытывать страх.
- Люди — существа стойкие. Вы сильнее и способнее, чем думаете. Если оглянетесь на те трудности, которые уже успешно преодолели в прошлом, то увидите свои сильные стороны и то, что помогало вам раньше.
- Обратитесь за помощью, если чувствуете, что не в состоянии справиться сами или не чувствуете себя в безопасности. Телефоны доверия и информацию о консультациях см. в разделе ***Ресурсы***.
- В рамках ниже показано, что вы можете делать каждый день, чтобы **позаботиться о себе**.

Охрана психического здоровья

Усталость в связи с пандемией COVID

Устали носить маску и соблюдать социальную дистанцию? Устали от сидения взаперти или от невозможности заниматься любимым делом? Вы не одиноки. К тому же, у того, что вы испытываете, имеется название: усталость в связи с пандемией COVID. Всемирная организация здравоохранения определяет это как «снижение мотивации к соблюдению рекомендуемого безопасного поведения». Усталость в связи с пандемией является естественной реакцией на затянувшийся кризис в системе здравоохранения, особенно если речь идет о таком кризисе, в результате которого принимаются радикальные меры, оказывающие беспрецедентное воздействие на повседневную жизнь каждого человека, включая и тех, кто непосредственно не пострадал от самого вируса.

Если вы прошли полный курс вакцинации, вас особенно будет расстраивать невозможность вести такую же жизнь, как до пандемии. Тем не менее, по-прежнему важно следовать рекомендациям органов здравоохранения, чтобы защитить окружающих нас людей, которые подвергаются более высокому риску заражения COVID-19 из-за своего возраста или состояния здоровья, а также защитить людей, которые не могут сделать прививку по состоянию здоровья. Нам следует приложить серьезные усилия, чтобы уберечь других людей от COVID-19.

Важно помнить о том, что это не будет длиться вечно. Вы сможете снять маски и заняться другими делами, как только это будет признано безопасным для всех.

- Когда вы чувствуете стресс или вам просто нужно немного времени для себя, **остановитесь и глубоко подышите**. Вы также можете попробовать медитацию, йогу или подумать о вещах, которые наполняют вас благодарностью.
- **Будьте к себе добрее.** Напоминайте себе: «Я делаю все, что могу».
- **Отвлекайтесь от неприятной информации**, включая новости и социальные сети.
- **Регулярно отдыхайте от экранов и мониторов**.
- Некоторым людям, чтобы набраться сил, нужно время от времени побыть одному. По мере необходимости **проводите некоторое время в одиночестве**.
- Если за утешением вы тянетесь к спиртному и наркотикам, **обратитесь за помощью**.
- **Общайтесь с другими людьми.** Говорите о своих чувствах с людьми, которым вы доверяете.
- **Пообщайтесь с представителями своей общины и религиозных организаций.** Многие сейчас проводят виртуальные встречи.

Физическое здоровье

- **Заведите твердый распорядок дня**, когда вы просыпаетесь, одеваетесь, едите, учитесь, играете, выходите на улицу и ложитесь спать. Режим может помочь почувствовать себя лучше, когда жизнь полна неопределенности.
- **Регулярно питайтесь и перекусывайте**, включая в рацион белок, овощи, цельные злаки и фрукты.
- **Пейте воду в течение дня**.
- **Регулярно двигайтесь,** будь то физические упражнения, растяжка, пешие прогулки, танцы под музыку или иное любимое занятие. Попробуйте записаться на новый онлайн-курс!
- **Высыпайтесь**, 8–10 часов. Спите днем, если не можете выспаться ночью или чувствуете усталость.
- Находите время, чтобы **расслабиться и поиграть.** Подключите занятия по интересам.
- **Ограничьте употребление кофеина** (энергетических напитков, кофе, черного чая, шоколада). Не употребляйте кофеин перед сном.

Как пережить утрату и горе

Возможно, вы переживаете утрату и горе — будьте мягче к себе. Утрата близкого человека, члена семьи, друга, работы, дома или даже образа жизни может стать источником горя, а иногда и травмы. Пандемия COVID-19 также может напомнить вам об утрате или каком-то страшном моменте в прошлом, вызывая самые разные эмоции.

Каждый переживает горе по-разному. Вы можете испытывать сильную печаль, тревогу, страх, гнев, безнадежность или другие эмоции. Может оказаться трудно что-либо чувствовать вообще. Вам может быть трудно заснуть или может хотеться спать все время. Вы можете не чувствовать голода или чувствовать себя более голодным, чем обычно.

Возможно, вы переживаете утрату и горе — будьте мягче к себе. Утрата близкого человека, члена семьи, друга, работы, дома или даже образа жизни может стать источником горя, а иногда и травмы. Пандемия COVID-19 также может напомнить вам об утрате или каком-то страшном моменте в прошлом, вызывая самые разные эмоции.

Когда вы переживаете горе, важно:

- Не судить ни себя, ни других за их чувства, и не думать о том, когда же вам, наконец, станет лучше.
- Прислушивайтесь к своим чувствам.
- Дайте себе выплакаться.
- Пользуйтесь телефонной связью, текстовыми сообщениями, видеочатами и социальными сетями, чтобы оставаться на связи с членами семьи и друзьями, которые настроены позитивно и поддерживают вас.
- Обращайтесь за помощью. См. ***Ресурсы*** ниже.

Помощь детям в преодолении переживаний: Советы родителям и опекунам

Если ваш ребенок сталкивается с серьезными проблемами, вы можете заметить некоторые изменения в поведении:

- Изменение личных качеств. Примеры: Тихий и уравновешенный ребенок может стать шумным и вспыльчивым. Общительный ребенок может стать замкнутым и боязливым.
- Эмоциональные всплески и вспышки гнева.
- Кошмары или страх спать в одиночестве или с выключенным светом.
- «Прилипчивость», плаксивость и хныканье больше обычного.
- Возвращение к изжитым особенностям поведения, например, ночному недержанию мочи и сосанию пальца.

Вы можете помочь своему ребенку:

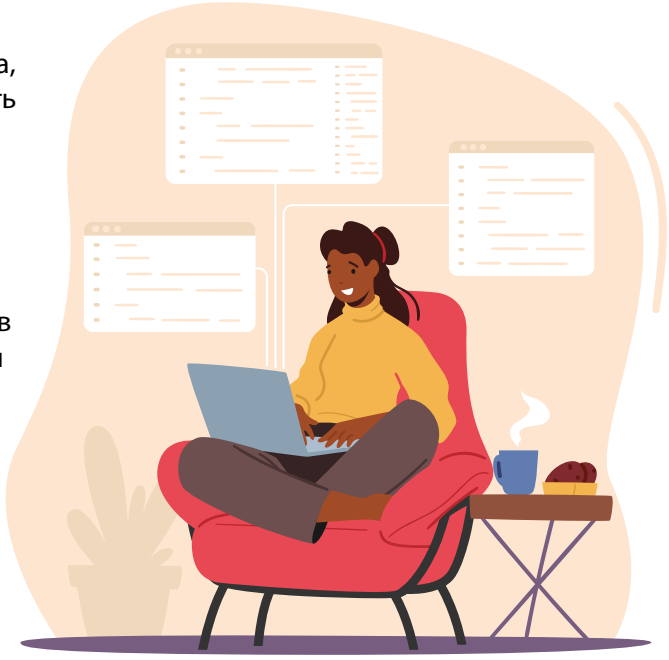
- **Сохраняйте спокойствие.** Утешайте спокойными словами и действиями.
- **Объясняйте факты.** Не лгите о ситуации; сообщайте простую, но правдивую информацию о том, что происходит, и о том, как оставаться в безопасности. Когда он задает вопросы, убедитесь, что он понимает ваши ответы. Не сообщайте информации больше, чем он в состоянии использовать или понять.
- **Успокаивайте его.** Скажите ему, что он в безопасности, его не бросят, и вы рядом, чтобы его защитить.
- **Обсудите с ним его проблемы и опасения.** Дайте ему время разобраться в своих чувствах относительно происходящего. Будьте осторожны и не высказывайте суждений о его чувствах. Напоминайте ему, что бояться — это нормально. Ему не обязательно быть храбрым или «крутым». Нет ничего плохого в том, чтобы поплакать.
- **Придерживайтесь режима.** Питание, занятия, сон и т. п. должны быть как можно более «регулярными».
- **Сведите к минимуму воздействие СМИ.** Освещение пандемии в новостях (или в социальных сетях) может усиливать его беспокойство.
- **Давайте ему возможность выражать свои чувства через искусство и музыку.** Побуждайте его рисовать карандашами и красками, петь, играть на музыкальных инструментах или рассказывать истории. Побуждайте его закончить свою историю словами: «Но мы знаем, как оставаться в безопасности».
- **Обнимайте его, улыбайтесь и говорите ему ласковые слова.** Идите навстречу его потребности быть рядом.
- **Меняйте правила.** Разрешайте то, что помогает ему засыпать, например, мягкие игрушки и ночники.
- **Убедитесь, что он знает, что не несет ответственности** за происходящее.
- **Привлекайте его к деятельности по возвращению к нормальному состоянию.** Ставьте ему задачи, которые он может безопасно выполнить. Это укрепит его самооценку и поможет поверить, что все будет хорошо.
- **Акцентируйте внимание на контроле.** Пусть многое сейчас от него не зависит, можно сосредоточиться на том, что по-прежнему в его силах. Позвольте ему контролировать такие простые вещи, как то, что носить, что есть и где спать.
- **Не стыдите его.** Скажите ему, что он не виноват, если вдруг снова вернется к изжитым особенностям поведения (ночному недержанию мочи, сосанию пальца); так он справляется с теми изменениями, которые вызывают у него страх.

Подготовьтесь к COVID-19: Составьте план!

Еще один способ уменьшить стресс и беспокойство — это планирование на перспективу. Если вы или кто-то в вашем доме заболеете, это может стать очень тревожным и сложным периодом. Знать заранее, что делать в случае необходимости, когда придет время, — это очень умный и воодушевляющий шаг.

Составьте план получения вами и вашим домохозяйством медицинской помощи на случай, если вы заболеете.

- ☐ Запишите полное имя и номер телефона своего врача или клиники
- ☐ Составьте список всех потребностей, связанных со здоровьем, например, с астмой или диабетом, для каждого человека в вашем доме
- ☐ Перечислите все лекарства, которые должен принимать каждый человек
- ☐ Определите, кто будет заботиться о детях, домашних животных или других людях в вашем доме, которые нуждаются в присмотре или уходе, если кто-то заболеет
- ☐ Поговорите с друзьями и соседями о помощи друг другу в таких вещах, как покупка продуктов, выполнение поручений или уход за домашними животными



- ☐ Убедитесь, что у вас достаточно лекарств, еды и других принадлежностей на тот случай, если вам нужно будет остаться дома на несколько недель во время болезни или если вам придется соблюдать режим самоизоляции. Узнайте в своей аптеке об услугах доставки лекарств по почте
- ☐ Ознакомьте со своим планом всех, с кем вы проживаете

Ресурсы

Будьте в курсе

Каждый день мы узнаем о COVID-19 больше, но мы все еще многого не знаем. Информация часто обновляется. Помните: не все, что вы читаете в Интернете, является точной информацией. Вот несколько надежных веб-сайтов для получения самой последней информации (на нескольких языках):

- Округ Малтнома: multco.us/covid19
- Управление здравоохранения штата Орегон (OHA): govstatus.egov.com
- Центры по контролю и профилактике заболеваний (CDC): cdc.gov

Быстрые советы, как отличить правду от вымысла в Интернете

Читая различные истории в Интернете, мы часто замечаем отсутствие в них общего контекста. По этой причине рекомендуется следовать модели SIFT.

- **Остановитесь (Stop).**
- **Проверьте (Investigate)** источник.
- **Найдите (Find)** более качественное изложение.
- **Проследите (Trace)** цепочку утверждений, цитат и медиасообщений до исходного контекста.

Кроме того, будьте осторожны и критически относитесь к эмоционально заряженному языку, учитесь распознавать ситуации, когда вы оказываетесь в информационном пузыре или замкнутом мирке. Пользуясь этими несложными, но эффективными советами, мы можем повысить свою медиаграмотность и более умело определять, кто стоит за информацией, откуда берутся доказательства и соответствуют ли они заявленному контексту.

Обращайтесь за помощью

Вы можете обратиться за услугами по охране психического здоровья или в группы поддержки в любое время. Если вы сталкиваетесь с серьезными проблемами, чувствуете себя не в своей тарелке или просто хотите с кем-то поговорить, мы готовы вам помочь.

В вашем учебном заведении

Медицинские центры для учащихся предлагают медицинскую помощь и консультации по охране психического здоровья всем молодым людям округа Малтнома в возрасте от 5 до 18 лет независимо от наличия страховки. Любой молодой человек округа Малтнома может получить медицинскою помощь в любом центре. См. флаер на следующей странице.

Позвоните в свой школьный округ для получения дополнительной информации о консультационных услугах для учащихся, продуктах питания, ресурсах, если в настоящий момент вы оказались бездомным, нуждаетесь в технике и многом другом:

- **Школьный округ Сентенниал** | 503-760-7990 | csd28j.org
- **Школьный округ Корбетт** | 503-261-4200 | corbett.k12.or.us
- **Школьный округ Дэвида Дугласа** | 503-252-2900 | ddouglas.k12.or.us
- **Школьный округ Грешем-Барлоу** | 503-261-4550 | gresham.k12.or.us
- **Школьный округ Паркроуз** | 503-408-2100 | parkrose.k12.or.us
- **Государственные школы Портленда** | 503-916-2000 | pps.net
- **Школьный округ Рейнольдса** | 503-661-7200 | reynolds.k12.or.us
- **Школьный округ Ривердейла** | 503-262-4840 | riverdaleschool.com
- **Частные школы или домашнее обучение:** Обратитесь в свою школу напрямую.

Телефоны доверия по охране психического здоровья

- **Информационный центр по охране психического здоровья округа Малтнома** | 503-988-4888, бесплатный номер 800-716-9769 – бесплатная круглосуточная поддержка, доступны услуги переводчиков. multco.us/behavioral-health/mental-health-crisis-intervention
- **Национальная горячая линия по предотвращению самоубийств** | 1-800-273-TALK (8255) или текстовое сообщение «273TALK» на номер 839863. En español: 888-628-9454. Телетайп: 800-799-4TTY (4889).
- **Молодежная линия Орегона** | Текстовое сообщение «teen2teen» на номер 839863 или позвоните по телефону 877-968-8491 с 16:00 по 22:00, чтобы поговорить с другим подростком. Или разговор со взрослым круглосуточно.
- **Национальный телефон доверия для молодежи** | 1-800-442-HOPE (4673)
- **Круглосуточный телефон доверия для молодежи Товарищество Орегона** | 1-877-553-TEEN (8336)
- **Проект Тревор** | 1-866-488-7386 - круглосуточная профилактика суицидов для представителей ЛГБТ.
- **Горячая линия для трансгендеров (Trans Lifeline Hotline)** | 877-565-8860 - Для трансгендеров и людей, не определившихся со своей половой ориентацией, которые находятся в кризисной ситуации или нуждаются в разговоре с кем-либо, доступны носители испанского языка. translifeline.org/hotline
- **Кризисная линия с текстовой поддержкой (Crisis Text Line)** | Предоставляет бесплатную, круглосуточную, высококачественную текстовую поддержку в области психического здоровья и помощь в кризисных ситуациях. Чтобы связаться консультантом по кризисным ситуациям, отправьте текстовое сообщение HOME на номер 741741. crisistextline.org

Дополнительные ресурсы для молодых людей и семей

- Ресурсы **для помощи учащимся**: Информация доступна на нескольких языках. См. флаер на следующей странице.
- **Ресурсы по охране психического здоровья с учетом культурных особенностей:** multco.us/novel-coronavirus-covid-19/culturally-specific-behavioral-health-resources
- **Ресурсы общего назначения в округе Малтнома:** multco.us/novel-coronavirus-covid-19/community-resources
- **Позвоните на номер 2-1-1** и получите информацию о помощи по оплате продуктов питания, аренды жилья и коммунальных услуг, по уходу за детьми и о том, как связаться с местными общественными организациями, а также о многом другом. Или отправьте текстовое сообщение со своим индексом на номер 898211 (TXT211). Отправьте электронное письмо на адрес 211info.org. Часы работы: Пн-Пт, 08:00 – 18:00. При необходимости вы можете воспользоваться услугами переводчика.

Возможности для участия

Молодежная комиссия округа Малтнома (MYC)

- MYC является официальным органом по вопросам молодежной политики города Портленда и округа Малтнома. Посетите веб-сайт www.ourcommission.org для поучения дополнительной информации.
- Чтобы принять участие: Отправьте электронное письмо на адрес andrea.marquez@portlandoregon.gov или erika.molina-rodriguez@multco.us

Ответ учащихся Портленда пандемии

- Организованная учащимися группа, которая связывает учащихся с организациями, нуждающимися в помощи во время пандемии. Дополнительная информация: pspandemicresponse.com.

Станьте волонтером в рамках реагирования на COVID округа Малтнома или **пожертвуйте расходные материалы**

- multco.us/novel-coronavirus-covid-19/donate-volunteer-slow-spread-covid-19

MULTNOMAH COUNTY student HEALTH CENTER

ABOUT US

Student Health Centers are like having a doctor's office at school.

We're here to keep you healthy so that you can focus on thriving in school and beyond.

We welcome all Multnomah County students age 5-18, no matter your race, origin, religion, income, gender, sexual orientation, or immigration status.

There are no out-of-pocket costs. We will see you with or without health insurance.

OUR SERVICES

- Regular exams
- Sports physicals
- Illness/injury care
- Immunizations
- COVID-19 testing & vaccines
- Mental health services
- Sexual health services
- Routine lab tests
- Prescription medications
- Vision, dental, and blood pressure screenings
- Health education, counseling, and wellness promotion

Student Health Centers Locations

Call to schedule an appointment

www.multco.us/student-health

Multnomah County

Управление Здравоохранения