

ДЛЯ ЛИЦ С КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ (СОУ)

Инструкции по самоизоляции и контролю за состоянием здоровья

Результат вашего анализа на новую коронавирусную инфекцию (COVID-19) оказался положительным. Вам необходимо оставаться дома, пока вы не поправитесь, даже если вы были полностью вакцинированы. Это называется самоизоляцией. Решение о том, поправились ли вы и можете ли покинуть дом, зависит от ваших симптомов.

Если у вас слабовыраженные симптомы, не выходите из дома в течение как минимум 10 дней после их первого проявления.

- Если через 10 дней у вас по-прежнему сохраняются кашель и высокая температура, оставайтесь дома еще 24 часа после того, как:
 - температура спадет (и не будет подниматься без приема жаропонижающих средств, например Тайленола (Tylenol) или ибупрофена), **И**
 - у вас пройдут такие симптомы, как кашель, боль в мышцах, воспаленное горло.

После этого самоизоляция вам больше не потребуется.

Возможно, вам потребуется оставаться на самоизоляции на протяжении до 20 дней, если у вас были более серьезные симптомы, если вас госпитализировали или если вам понадобился кислород, но вас при этом не перевели в реанимационное отделение (в этом случае ваш поставщик медицинских услуг объяснит вам, как необходимо поступить).

Если результат сданного вами анализа оказался положительным, но у вас **не было** каких-либо симптомов на момент его проведения:

- Вы должны оставаться в изоляции в течение 10 дней с **даты проведения анализа**.
 - В течение этого времени вы также должны контролировать свое состояние на предмет симптомов заболевания. Если в течение этого периода у вас проявятся какие-либо симптомы, вам следует оставаться в изоляции в вышеописанном порядке.

Если вы **были госпитализированы** в отделение интенсивной терапии в связи с симптомами COVID-19 **ИЛИ** если вы получили положительный результат анализа на COVID-19 независимо от наличия симптомов И у вас заболевание, из-за которого сильно ослаблен иммунитет (например: проходите химиотерапию для лечения рака; не более года назад вам пересаживали орган или стволовые клетки; у вас ВИЧ с числом CD4-клеток < 200; у вас комбинированный первичный иммунодефицит; или вы принимали высокие дозы гормонов на протяжении 14 дней в течение последнего месяца):



ДЛЯ ЛИЦ С КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ (СОУ)

- Вам потребуется соблюдать режим изоляции в течение как минимум 20 дней после появления симптомов и в течение как минимум 24 часов после начала ослабления симптомов. Если вас выписали из больницы, а 20-дневный срок еще не истек, вам необходимо оставаться дома (на самоизоляции) в течение 20 дней с момента появления симптомов.
- Если на 20-й день у вас по-прежнему сохраняются кашель и высокая температура, оставайтесь дома еще 24 часа после того, как:
температура спадет (и не будет подниматься без приема жаропонижающих средств, например Тайленола (Tylenol) или ибупрофена), **И**
у вас пройдут такие симптомы, как кашель, боль в мышцах, воспаленное горло.

После этого самоизоляция вам больше не потребуется.

Ниже перечислен ряд профилактических мер, которые вы можете принять, чтобы помочь в борьбе с распространением COVID-19 в вашем сообществе и семье.

Позаботьтесь об окружающих

- Оставайтесь дома и выходите только для посещения врача. Перенесите все врачебные приемы не первой необходимости (несрочные приемы у врача, посещение стоматолога и т. п.).
- Не ходите на работу или в школу.
- Не пользуйтесь общественным транспортом (автобусами, электропоездами BART, самолетами, такси, UBER, LYFT).
- Откажитесь от путешествий.
- Не посещайте кинотеатры, церкви, торговые центры или любые места скопления людей.
- Вы можете выходить в свой двор (если он не является общим с соседями).

Позаботьтесь о своей семье

- Прикрывайте рот и нос при кашле и чихании салфетками, а затем сразу выбрасывайте их в мусорное ведро.
- Вам и членам вашей семьи следует чаще мыть руки водой с мылом в течение как минимум 20 секунд или пользоваться антисептиком, содержащим не менее 60 % этилового спирта или не менее 70 % изопропилового спирта в качестве действующего вещества.



ДЛЯ ЛИЦ С КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ (СО)

- По возможности сохраняйте максимальную дистанцию от всех, кто проживает с вами в доме.
- Оставайтесь в отдельной комнате, ограничив контакты с другими людьми, и пользуйтесь отдельным туалетом, если это возможно.
- Воздержитесь от совместного использования бытовых предметов, таких как стаканы, тарелки, столовые приборы, полотенца и постельное белье. Другие люди могут ими пользоваться после обычного мытья или стирки.
- Чаще проводите уборку, особенно в местах общего пользования, например в ванной или на кухне. Очищайте дверные ручки, телефоны, клавиатуры, планшеты, прикроватные тумбы и столики, унитаза, сантехнику в ванной комнате и на кухне.

Позаботьтесь об уязвимых членах сообщества

- Если вы или кто-то из членов вашей семьи близко общаетесь с теми, кто проводит много времени или работает в учреждении с квалифицированным медицинским уходом, доме-интернате общего типа, доме престарелых для лиц, страдающих потерей памяти, исправительном учреждении / следственном изоляторе, приюте, интернате, в программе дневного обслуживания, центре гемодиализа или в учреждении здравоохранения / службах экстренного реагирования, сообщите нам или попросите их связаться с нами, позвонив в Contra Costa Public Health по телефону 925-313-6740 или написав на адрес электронной почты CoCohelp@cchealth.org.
- Попросите своих близких или членов семьи следить за состоянием здоровья и появлением симптомов, а также оставаться дома в течение 10 дней после окончания вашего режима самоизоляции. Вашим близким или членам семьи потребуется внимательно следить за появлением симптомов, соблюдать социальную дистанцию и носить маски при контактах с другими людьми в течение 14 дней после окончания вашего периода самоизоляции. Кроме того, их могут попросить не приходить на работу в течение 14 календарных дней после окончания вашего периода самоизоляции.
- Если кто-то в вашей семье заболевает, ему/ей необходимо связаться со своим поставщиком медицинских услуг и сообщить о том, что кто-то из членов вашей семьи контактировал с лицом, болеющим коронавирусной инфекцией (COVID-19).

Следите за состоянием своего здоровья

- **Как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью, если ваше состояние ухудшится. Например, если вам станет трудно дышать.**
- Если вам потребуется позвонить в службу 911, сообщите диспетчеру, что у вас была диагностирована коронавирусная инфекция (COVID-19).
- Прежде чем обратиться за помощью, позвоните своему поставщику медицинских услуг и сообщите ему, что у вас была диагностирована коронавирусная инфекция





ДЛЯ ЛИЦ С КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ (СОІ

(COVID-19). Наденьте маску перед тем, как входить в какое-либо медицинское учреждение. Если у вас нет маски, попросите кого-нибудь зайти в учреждение, взять для вас маску и сообщить медперсоналу о том, что вы пришли.

По любым вопросам свяжитесь с Contra Costa Public Health в рабочие часы с понедельника по пятницу с 8:00AM до 5:00PM по телефону **925-313-6740** или напишите нам на адрес **CoCohelp@cchealth.org**.

С подробной информацией можно также ознакомиться на сайте cchealth.org/coronavirus.

