



Что вам необходимо знать	если вы сдаете тест на COVID-19 – страница 1
	Меры по самоизоляции дома – страница 2
	Меры по проведению карантина дома – страница 2
	Меры по <u>карантину и самоизоляции</u> – страница 3

Если вы сдаете тест на COVID-19

- Вам в рот или нос вставляют зонд (похожий на ватную палочку).
- Тест на COVID-19 определяет наличие вируса в вашем организме в данный момент
- Результаты передаются в Министерство здравоохранения (Department of Public Health) для определения очагов заражения и предотвращения его распространения. Медицинские работники сохраняют персональную информацию конфиденциальной

В ОЖИДАНИИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ

- **В случае наличия симптомов COVID-19** → соблюдайте **Меры по самоизоляции дома** (страница 2)
- **Если у вас нет симптомов COVID-19, но недавно был близкий контакт с человеком с диагнозом COVID-19,** → соблюдайте **Меры по проведению карантина дома** (страница 2)
- **Если у вас нет симптомов COVID-19 и не было близкого контакта,** → то берегите себя в ожидании результатов анализа.

ПОСЛЕ ПОЛУЧЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ АНАЛИЗА

Положительный результат (вирус обнаружен). “Положительный” результат анализа означает, что в день проведения тестирования вы были заражены вирусом COVID-19. **Меры по самоизоляции дома** – страница 2

Отрицательный результат (вирус не обнаружен). “Отрицательный” результат анализа означает, что сейчас вы вероятно не заражены вирусом COVID-19. Это немного запутанная тема, поэтому прочтите внимательно:

- Если у вас не было симптомов COVID-19 и вы не имели близких контактов с заражёнными, то вы не заражены COVID-19. Вот и все!
- Если у вас нет симптомов COVID-19, но недавно был близкий контакт с человеком с диагнозом COVID-19, соблюдайте **Меры по проведению карантина дома** (страница 2).
- Если у вас были симптомы COVID-19, то отрицательный результат тестирования мог быть ложным - вы все равно можете быть заражены COVID-19. Это происходит потому, что тесты прекрасны, но не идеальны.
 - Как минимум, соблюдайте **Меры по самоизоляции дома**, до улучшения самочувствия и минимум 1 дня без повышенной температуры
 - Или спросите у своего поставщика медицинских услуг, когда можно прекратить соблюдать **Меры по самоизоляции дома**
 - Или если вы находитесь в близком контакте с лицом, входящим в “группу риска”, то соблюдайте **Меры по самоизоляции дома** в течении минимум 10 дней со дня появления симптомов

Симптомы COVID-19: температура тела не ниже 100.4°F, озноб, кашель, одышка, затруднённое дыхание, боль в горле, мышечные боли, головная боль, ощущение необычайной слабости или усталости, понос, заложенность носа или насморк, потеря обоняния или вкусовых ощущений.

Близким контактом считается лицо, проживающее в вашем доме, сексуальный партнер и лица, осуществляющие уход за вами. Также близкими контактами считаются лица, которые находились на расстоянии 6 футов от вас на протяжении более 15 минут или имели прямой контакт с вашими жидкостями или выделениями без маски, халата или перчаток.

К “**группе риска**” относятся лица от 50 и старше лет, имеющие медицинские показания, такие как заболевания сердца, лёгких, почек, диабет, ожирение, рак, серповидно-клеточная анемия или ослабленный иммунитет. Подробнее на сайте www.sfcddp.org/vulnerable



Руководство по соблюдению мер самоизоляции и карантина для заражённых COVID-19, членов их семей и лиц, находящихся в близком контакте

Соблюдайте **Меры по самоизоляции дома**, если:

- Если у вас положительный результат тестирования на COVID-19 или
- Поставщик медицинских услуг диагностировал у вас COVID-19 или
- У вас есть симптомы COVID-19 и был близкий контакт с лицом с диагнозом COVID-19 или
- У вас есть симптомы COVID-19 и вы ожидаете результатов тестирования

Источник: Рекомендации от Главного санитарного врача по изоляции

Соблюдайте **Меры по проведению карантина дома**, если:

- Вы живёте в одном доме или у вас был близкий контакт с лицом с диагнозом COVID-19

→ см. определение Близкий контакт на стр. 1

Источник: Рекомендации от Главного санитарного врача по изоляции

Меры по самоизоляции дома

У большинства заражённых COVID-19 симптомы проявляются в лёгкой форме. Серьёзно заболеть могут люди любого возраста, но в “группе риска” находятся лица от 50 лет и старше, имеющие медицинские показания, такие как заболевания сердца, лёгких, почек, диабет, ожирение, рак, серповидно-клеточная анемия или ослабленный иммунитет.

Соблюдайте меры, указанные на странице 3, а также:

Не выходите из дома в течение 10 дней

- Вы можете завершить режим самоизоляции после минимум **10 дней** со дня возникновения симптомов и через 24 часа после того, как температура тела снизилась без помощи жаропонижающих средств, таких как ацетаминофен (Tylenol®) и исчезновения других симптомов. В случае положительного результата тестирования на COVID-19, но при отсутствии симптомов, оставайтесь дома в течение как минимум **10 дней** после даты проведения тестирования.
- В случае, если ваша иммунная система сильно ослаблена, вам может понадобиться оставаться на самоизоляции дольше. Пожалуйста, обсудите это со своим поставщиком медицинского обслуживания.
- Для завершения режима самоизоляции вы не обязаны и нет необходимости проводить повторное тестирование на COVID-19. Просто следуйте указаниям, указанным выше.

Близкие контакты

- См. определение Близкий контакт на стр. 1
- Если вы получили положительные результаты тестирования или положительный диагноз врача о COVID-19, то все, кто имел близкий контакт с вами в течение 48 часов до появления у вас симптомов (если у вас не появлялись симптомы, то в течение 48 часов до проведения тестирования) и до начала вашей самоизоляции, обязаны соблюдать Меры по самоизоляции дома. Пожалуйста, поделитесь этим документом с ними. Для получения помощи в уведомлении близких контактов без раскрытия им информации о вас, пожалуйста, позвоните по телефону 415-554-2830.

Что, если вы не можете изолироваться от других лиц?

- Человек, продолжающий близко контактировать с вами, должен будет заново начать 14-дневный карантин после последнего дня, когда он имел близкий контакт с вами или начиная с даты окончания вашей самоизоляции.
- Лица, неспособные осуществлять уход за собой, должны оставаться дома, без изоляции от своих опекунов.

Меры по проведению карантина дома

В случае заражения COVID-19 появление симптомов может занять до 14 дней.

Соблюдайте меры, указанные на странице 3, а также:
Оставайтесь дома, чтобы убедиться в отсутствии симптомов

- Вы должны находиться на домашнем карантине как минимум полных 14 дней после последнего близкого контакта с человеком, заражённым COVID-19.
- Если у вас нет возможности избежать близкого контакта с лицом, заражённым COVID-19 (например, если вы являетесь его опекуном), вы должны оставаться на карантине 14 полных дней, **после** завершения режима самоизоляции тем лицом. (Вероятно, срок такого карантина составит 24 дня).

Что, если у вас начнут появляться симптомы?

- Симптомами COVID-19 являются жар, озноб, кашель, одышка, боль в горле, насморк или боль в мышцах, головная боль, тошнота, рвота, понос или потеря обоняния или вкуса.
- Если у вас развиваются какие-либо из вышеперечисленных симптомов, и они являются новыми, то есть в повседневной жизни вы их не наблюдали, то у вас может быть COVID-19, и вы должны соблюдать Меры по самоизоляции дома.
- Внимательно следите за симптомами и обращайтесь за медицинской консультацией или помощью в случае их осложнения, особенно, если вы находитесь в группе риска развития осложнений.
- Проведите тестирование на COVID-19, чтобы подтвердить заражение. Позвоните своему поставщику медицинских услуг или по номеру 3-1-1 для уточнения мест проведения тестирования.

Каким группам лиц не требуется соблюдать карантин?

- Сотрудники служб обеспечения, работающие с COVID-19*
(ознакомьтесь с политикой работодателя; в нерабочее время старайтесь соблюдать Меры по проведению карантина дома)

* **Работниками служб обеспечения, работающими с COVID-19** считаются работники сферы здравоохранения, лабораторный персонал, обрабатывающий анализы на COVID-19, работники моргов, экстренной помощи, правоохранительных органов, работники санитарно-гигиенической службы, операторы 911 и 311, сотрудники групп по управлению ЧС, сотрудники, направленные на оказание помощи людям, терпящим бедствие, а также лица, работающие в учреждениях долгосрочного ухода и приютах для бездомных.

Меры по проведению и соблюдению самоизоляции дома

- Оставайтесь дома, за исключением случаев необходимости получения медицинской помощи. Не ходите на работу, в школу или общественные места. Не используйте общественный транспорт, сервисы совместного использования транспортных средств или такси.
- Оградите себя от контактов с другими жильцами вашего дома, особенно с людьми, подверженными повышенному риску развития осложнений заболевания. Находитесь в пределах своей комнаты и подальше от других людей. Если возможно, используйте отдельную ванную комнату.
- Не позволяйте гостям входить в ваш дом, не готовьте и не подавайте еду другим.
- Ограничьте контакты с домашними животными.
- Если вы не можете соблюдать требования по изоляции или карантину в текущем месте проживания, обратитесь по номеру 3-1-1 для запроса помощи с проживанием, обеспечением питания и другими потребностями.
- Если ваш работодатель требует предоставить ему письмо или отрицательные результаты тестирования для возврата к работе, ссылайтесь на <https://www.sfcddp.org/workletter>
- Если у вас есть опасения, связанные с влиянием самоизоляции и карантина на вашу работу, посетите сайт <https://www.sfcddp.org/workerFAQ>

Предотвращайте распространение:

- Носите средство покрытия лица или лицевую маску, если не одни в комнате. Другие должны закрывать лицо или носить маску, если они находятся или входят в помещение с вами.
- Прикрывайте рот, когда кашляете или чихаете. Прикрывайте рот и нос салфеткой или локтем, не ладонью, при чихании, после чего незамедлительно выбросьте салфетку в мусорное ведро и вымойте руки.
- Часто мойте руки с мылом и водой, особенно после кашля, чихания, сморкания или посещения ванной комнаты. Если руки визуально не загрязнены, то вместо мыла и воды можно использовать дезинфицирующие средства на основе 60% спирта.
- Не пользуйтесь общими бытовыми предметами, такими как тарелки, чашки, столовые приборы, полотенца, постельное белье. Тщательно мойте эти предметы водой с мылом после каждого использования. Бельё можно стирать в обычной стиральной машине тёплой водой и моющим средством; может быть добавлен отбеливатель, но это не обязательно.
- Ежедневно очищайте и дезинфицируйте все поверхности, к которым “часто прикасаетесь” (в том числе стойки, дверные ручки, краны, туалеты, телефоны, пульты дистанционного управления, клавиатуры), особенно любые поверхности, на которых может быть жидкость. Используйте домашние средства для мытья и дезинфицирующие спреи или салфетки, следуя указаниям на этикетке. Дополнительная информация: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>

Практикуйте домашний уход:

- Отдыхайте и пейте много жидкостей. Для снижения температуры и боли вы можете принять ацетаминофен (Tylenol®).
 - Не давайте никаких препаратов детям до 2 лет без предварительной консультации с поставщиком медицинских услуг.
 - Вы должны учитывать, что медицинские препараты не “вылечивают” COVID-19 и не предотвращают распространение вируса.
- Обращайтесь за медицинской консультацией или помощью в случае ухудшения симптомов, особенно, если вы находитесь в группе риска развития осложнений.
- **Симптомы, при которых необходимо обратиться за помощью:**



- Если возможно, перед визитом к поставщику медицинских услуг, заранее, позвоните в офис или больницу и сообщите, что вы находитесь на самоизоляции по причине COVID-19, чтобы у медицинского персонала была возможность подготовиться к вашему приходу и защитить окружающих от риска заражения.
 - Не ждите в комнатах ожидания; носите защиту для лица или маску всегда, когда это возможно.
 - Не используйте общественный транспорт.
 - При обращении в 911, сначала сообщите диспетчеру и врачам неотложной помощи, что вы находитесь на самоизоляции по причине COVID-19.

Вы можете получить дополнительную информацию или ознакомиться с данным руководством на другом языке на сайте <http://www.sfcddp.org/I&Q> или по номеру 3-1-1.

Благодарим вас за содействие в этом важном общественном вопросе, касающемся здоровья.