



Что вам необходимо знать,	если вы сдаёте тест на COVID-19 – страница 1
	Меры по самоизоляции дома – страница 3
	Меры по проведению карантина дома – страница 3
	Меры по самоизоляции и карантину – страница 4

### Если вы сдаёте тест на COVID-19

- Тест на COVID-19 определяет наличие вируса в вашем организме в данный момент
- Результаты передаются в Министерство здравоохранения для определения очагов заражения и предотвращения его распространения. Медицинские работники сохраняют персональную информацию конфиденциальной

#### В ОЖИДАНИИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ

- **Если у вас есть симптомы COVID-19, →** соблюдайте **Меры по самоизоляции дома** (страница 3)  
**Примечание:** если у вас есть симптомы COVID-19 и у вас был положительный результат теста на COVID-19 за последние 3 месяца, поговорите со своим поставщиком медицинских услуг о том, что делать дальше
- **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 3)
- **Если у вас нет симптомов COVID-19 и не было близкого контакта, →** то берегите своё здоровье в ожидании результатов анализов.

Более подробную информацию о том, что делать после тестирования на COVID-19, можно найти в буклете:  
<https://sf.gov/sites/default/files/2020-09/AfterYourCovid19Test-082520-web.pdf>

#### ПОСЛЕ ПОЛУЧЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

**Положительный результат (вирус обнаружен).** "Положительный" результат анализа означает, что в день проведения тестирования в Вашем организме находился вирус COVID-19. Соблюдайте **Меры по самоизоляции дома** (страница 3) **Примечание:** если у вас был положительный результат теста на COVID-19 за последние 3 месяца и вы излечились от прошлой инфекции, но результат теста всё ещё положительный, поговорите со своим поставщиком медицинских услуг о том, что делать дальше.

**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 3).
- 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 хорошие, но не идеальные.
  - Как минимум, соблюдайте **Меры по самоизоляции дома** до улучшения самочувствия и минимум 1 день 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 человеком, входящим в "группу риска", то соблюдайте **Меры по самоизоляции дома** в течение 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, тошнота, рвота, понос, заложенность носа или насморк, потеря обоняния или вкусовых ощущений.

**Близкий контакт** — это человек, у которого был любой из следующих типов контакта с носителем COVID-19 (независимо от наличия маски у любой из сторон): 1) находился в пределах 6 футов от носителя COVID-19 в течение в общей сложности 15 минут или более 24 часов; 2) жил или оставался на ночь с носителем COVID-19; 3) был сексуальным партнером носителя COVID-19, включая только поцелуи; 4) осуществлял уход за носителем COVID-19 или наоборот, ИЛИ 5) напрямую контактировал с жидкостями или выделениями организма носителя COVID-19 (например, кашлял, чихал или пользовался общей посудой для еды или питья)

**К "группе риска"** относятся лица от 50 и старше лет, имеющие медицинские проблемы, такие как заболевания сердца, лёгких, почек, диабет, ожирение, рак, серповидно-клеточная анемия или ослабленный иммунитет. Подробнее на сайте [www.sfcddp.org/vulnerable](http://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 человеком с диагнозом COVID-19 или
- У вас есть симптомы COVID-19 и вы ожидаете результатов тестирования

Источник: [Health Officer Isolation Directive](#) (Директивы по изоляции полученные от главного санитарного врача)

Соблюдайте Меры по проведению карантина дома, если:

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

→ см. определение Близкий контакт на стр. 1

Источник: [Health Officer Quarantine Directive](#) (Директивы по изоляции полученные от главного санитарного врача)



## Меры по самоизоляции дома

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

**Соблюдайте меры предосторожности, изложенные на странице 4, 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, обязаны 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, 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 [628-217-6102](tel:628-217-6102).

### **Что делать, 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 4, 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, зараженным COVID-19.
- Если у вас нет возможности избежать близкого контакта с человеком, зараженным COVID-19 (например, если вы являетесь его опекуном), вы должны оставаться на карантине полных 14 дней **после** завершения режима самоизоляции тем человеком. (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, потеря обоняния или вкуса.
- Если у вас развиваются какие-либо из вышеперечисленных симптомов и они являются новыми (т.е. в повседневной жизни вы их не наблюдали), то у вас может быть COVID-19 и необходимо сдать тест, а также соблюдать Меры по самоизоляции дома.
- Внимательно следите за симптомами и обращайтесь за медицинской консультацией или помощью, если они усугубляются, особенно если есть риск развития серьёзного заболевания.
- Пройдите диагностическое тестирование на COVID-19, чтобы подтвердить наличие вируса, и сообщите своим близким контактам о необходимости соблюдать карантин. 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 образцы 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 в 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 в общественные места. Не используйте общественный транспорт, сервисы совместного использования транспортных средств или такси. Если вам необходимо воспользоваться общественным транспортом, чтобы добраться до мест проведения тестирования или предоставления жизненно важных услуг, см. [www.sfcddp.org/safertransit](http://www.sfcddp.org/safertransit)
- Оградите себя от взаимодействия с другими жильцами вашего дома, особенно с людьми, подверженными повышенному риску развития серьёзного заболевания. Оставайтесь 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 взаимодействие с домашними животными
- Если вы не можете соблюдать требования по изоляции или карантину в вашем месте проживания, позвоните по номеру 3-1-1 с запросом о помощи с проживанием, обеспечением питания и других потребностей.
- 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 лицезую 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 бельё. 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, пульта 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.**