



Инструкции по соблюдению карантина дома Что делать, если ваш ребенок вступал в тесный контакт с кем-то, кто болен COVID-19?

Если у вашего ребенка был тесный контакт с носителем COVID-19, ребенок может быть инфицирован. Он также может инфицировать других людей даже до появления симптомов или положительного результата теста.

Вот что вам нужно сделать.

1. Ребенок должен оставаться дома, за исключением случаев, когда необходимо сдать тест на COVID-19 или получить медицинскую помощь.

- Ваш ребенок должен оставаться дома и находиться вдали от других людей, за исключением случаев, когда необходимо пройти тестирование или получить медицинскую помощь.
- Не пускайте посетителей в свой дом, если вам не нужна их помощь и уход за кем-то из членов семьи. Друзья и родственники могут оставлять еду, лекарства и другие необходимые вам вещи у двери.
- Если ваш ребенок покидает дом, чтобы пройти тестирование или получить медицинскую помощь, по мере возможности избегайте использования общественного транспорта, такси или служб совместных поездок (Lyft, Uber). Для получения дополнительной информации см. www.sfcddcp.org/safertransit.
- Звоните 3-1-1, если ваш ребенок не может находиться на карантине по месту своего проживания или если вам нужна еда или другие ресурсы.

2. Ребенку необходимо сдать тест на COVID-19.

Тестирование на COVID-19 настоятельно рекомендуется в случае тесных контактов, особенно если ваш ребенок живет с человеком, у которого с большей вероятностью может развиться тяжелая форма COVID-19 после заражения.

- Ваш ребенок должен пройти тестирование через **6 дней после последнего тесного контакта**, если у него не появятся никакие симптомы до этого.
- Ваш ребенок должен **пройти тестирование сразу же, если у него появятся симптомы** в любой момент во время карантина, даже если у него был отрицательный результат теста ранее во время карантина.

Как узнать, что вы находились в тесном контакте?

Пациент с положительным результатом теста на COVID-19



Тесным контактом считается нахождение в пределах **6 футов** (прибл. 2 метров) в общей сложности на протяжении не менее **15 минут** в течение одного дня.



15 минут в общей сложности



Оставьте своего ребенка дома до конца карантина, даже если результат его теста отрицательный.

Он все еще может быть заражен. На ранней стадии инфицирования может быть получен отрицательный результат. Ваш ребенок не может вернуться в школу или детский сад или пойти в другую школу, детский сад, лагерь или программу до окончания карантина, даже если его тест отрицательный.

Как пройти тест COVID-19.

- Обратитесь к врачу своего ребенка или в клинику, указанную в его карте медицинского страхования. Сообщите врачу, что ваш ребенок вступал в тесный контакт с кем-то, кто болен COVID-19. Поставщики медицинских услуг в Сан-Франциско обязаны предложить вам тест на COVID-19, если вы близко контактировали с носителем COVID-19 или у вас есть симптомы COVID-19 в соответствии с [Приказом № C19-15c по охране общественного здравоохранения](#).
- Если у вашего ребенка нет медицинской страховки или постоянного поставщика медицинских услуг, позвоните в:
 - колл-центр по приему новых пациентов с COVID-19 Департамента здравоохранения Сан-Франциско (San Francisco Department of Public Health, SFPDH) по телефону 415-682-1740;
 - медицинский центр Mission Neighborhood по телефону 415-552-3870 x2217.

Дополнительную информацию о местах, где ваш ребенок может пройти тестирование, см. на странице <https://sf.gov/gettested>

3. Ответьте на звонок, если вам позвонят с номера телефона (916) 262-7553.

Вам звонит работник службы общественного здравоохранения из Департамента общественного здравоохранения Сан-Франциско, потому что ваш ребенок подвергся воздействию COVID-19. Он может ответить на ваши вопросы о COVID-19 и карантине, помочь вашему ребенку сдать тест на COVID-19 и помочь вам с едой, жильем, а также оказать другую поддержку, чтобы вы могли оставаться дома и изолировать ребенка.

Сотрудники департамента здравоохранения **НЕ будут** просить вас предоставить:

- ваш номер социального страхования или иммиграционный статус;
- деньги;
- номера банковских счетов или кредитных карт.

4. Следите за симптомами COVID-19.

Приведите ребенка на тест, если у него появились симптомы COVID-19, даже если ранее на карантине у него был отрицательный результат. Симптомы появляются через 14 дней после заражения (обычно через 5–6 дней). К симптомам относятся:

- высокая температура или озноб/дрожь;
- кашель;
- одышка или затрудненное дыхание;
- потеря обоняния или вкуса; изменение вкуса или запаха еды и напитков;
- боль в горле;
- нехарактерная слабость или усталость;
- боль в мышцах;
- головная боль;
- насморк или заложенность носа;
- тошнота, рвота или диарея.

Большинство детей и подростков с симптомами COVID-19 переносят его в легкой форме и поправляются дома без необходимости обращения к врачу. Ребенок должен больше отдыхать и пить много жидкости, если он плохо себя чувствует. Если ему исполнилось как минимум 6 месяцев, лекарства, отпускаемые без рецепта, такие как ацетаминофен (Tylenol®) или ибупрофен (Motrin® или Advil®), могут помочь при лихорадке или боли.

Позвоните врачу вашего ребенка, если его симптомы ухудшатся, особенно если у него затрудненное дыхание. См. раздел «[Когда обращаться за медицинской помощью для вашего ребенка?](#)» ниже.

5. В случае, если ваш ребенок заражен, изолируйте его от других домочадцев.

Вам может быть страшно подумать о том, что ваш ребенок может заразиться вирусом COVID-19 и передать его вашей семье и другим людям, с которыми вы живете. Вы можете принять некоторые простые и важные меры, чтобы предотвратить распространение COVID-19 в вашем доме.

Такие меры подходят не для всех, тем более для людей с маленькими детьми. Однако, приняв как можно больше мер предосторожности, вы сможете защитить своих близких и домочадцев.

- **Держите ребенка на расстоянии от других людей дома**, особенно от пожилых и других лиц с высокой вероятностью развития тяжелой формы после заражения COVID-19. Список групп с повышенным риском заболеть тяжелой формой COVID-19 см. по ссылке <https://sfcdcp.org/vulnerable>.
- Если ваш ребенок достаточно взрослый, попросите его оставаться в отдельной комнате как можно дольше, особенно во время еды, сна и в других случаях, когда его маска снята.
- **Если ребенку уже исполнилось 2 года, попросите его как можно чаще носить маску дома**, за исключением времени, когда он спит. Пусть остальные домочадцы носят маски, находясь возле ребенка и в комнатах, в которых он был. В целях безопасности детям от 0 до 23 месяцев и всем, кто не может снять маску без посторонней помощи, не следует носить маску.

Если ваш ребенок достаточно взрослый, чтобы оставаться одному в комнате, в которую никто не входит, ему не обязательно носить там маску.

Открывайте окна для проветривания, если это безопасно. Вирус, вызывающий COVID-19, может накапливаться в воздухе в помещении, поэтому вам нужно **впускать как можно больше свежего воздуха**. Вы также можете поставить вентилятор перед открытым окном, чтобы выдувать воздух из дома.

Если вы живете с маленькими детьми, открывайте окна не более чем на 4 дюйма (10 см), чтобы дети не выпали из них. Вы можете купить специальные замки, с помощью которых можно открывать окна не более чем на 4 дюйма (10 см): они продаются в большинстве хозяйственных магазинов. Для получения дополнительной информации см. sfcdcp.org/covid-ventilation.

- Заставляйте ребенка часто мыть или дезинфицировать руки.
- Не позволяйте ребенку делиться личными предметами домашнего обихода, такими как чашки, посуда и полотенца.
- Защитите себя и других, если вам нужно отвезти ребенка на обследование или для оказания ему медицинской помощи.
 - Если у вас есть машина, то перевозить ребенка с собой на собственном автомобиле безопаснее для тех, кто использует общественный транспорт, такси или сервисы совместного использования (Lyft, Uber). При совместном использовании транспортного средства убедитесь, что вы и ваш ребенок надели маски. Находясь в машине с ребенком, держите окна открытыми, а вентилятор включенным на максимум для притока свежего воздуха.
 - Если вы и ваш ребенок можете ходить или ездить на велосипеде, это безопаснее, чем совместное использование автомобиля.

Все ли в моем доме также должны находиться на карантине?

Нет. Находиться на карантине должны только люди, у которых был тесный контакт с носителем COVID-19. Другие люди, с которыми вы живете, могут выходить из дома, если у них нет симптомов COVID-19.

Что делать, если за последние 3 месяца у моего ребенка уже был COVID-19?

Если ваш ребенок болел COVID-19 в течение последних 3 месяцев и это подтверждено лабораторным тестом, ему не нужно оставаться на карантине. Вы должны следить за симптомами в течение 14 дней после его последнего тесного контакта с носителем COVID-19. Если у него нет симптомов, он может ходить в школу и продолжать свою обычную деятельность.

Если у вашего ребенка появляются симптомы COVID-19, убедитесь, что он находится на самоизоляции дома, пока вы не проконсультируетесь с его врачом или в клинике. Врач примет решение о том, нужно ли ему сдать тест или изолироваться дома.

Что делать, если мой ребенок был вакцинирован от COVID-19?

Если ваш ребенок был вакцинирован от COVID-19, см. www.sfcdcp.org/quarantineaftervaccination, чтобы узнать, нужно ли ему соблюдать карантин.

Окончание карантина. Когда мой ребенок сможет безопасно находиться рядом с другими людьми?

Если у вашего ребенка не проявляются никакие симптомы и нет положительного результата теста, он может прекратить карантин через 10 дней после его последнего тесного контакта с носителем COVID-19.

Следите за симптомами в период с 10-го до 14-го дня.

- Существует совсем небольшая вероятность того, что ваш ребенок все еще может заразиться и передать вирус другим. Если у вашего ребенка в это время появятся симптомы, сделайте ему тест, даже если результаты предыдущего теста были отрицательными, и изолируйте его, пока он не получит результат теста.
- В это время ему следует избегать деятельности с повышенным риском, такой как прием пищи с другими людьми или пребывание с теми, у кого высока вероятность развития тяжелой формы в случае заражения COVID-19.
- Если в течение 14 дней после заражения у него не появятся симптомы, он может вернуться к своей обычной деятельности.

Подождать 14 дней после последнего тесного контакта, чтобы закончить карантин, — это самый безопасный вариант.

Если ваш ребенок живет в приюте или общежитии, он должен подождать 14 дней после последнего тесного контакта, прежде чем закончить карантин.

Что делать, если у моего ребенка будут симптомы во время карантина?

Если у вашего ребенка есть симптомы и результат теста отрицательный, он может закончить карантин, когда:

- пройдет 10 дней с момента его последнего тесного контакта с носителем COVID-19; **и**
- в течение 24 часов у него не будет высокой температуры при отсутствии приема жаропонижающих лекарств; **и**
- его симптомы смягчатся.

Если у него есть симптомы, но он не делает тест или ждет результатов теста, он должен дождаться, пока:

- пройдет по крайней мере 10 дней с момента его последнего тесного контакта с носителем COVID-19; **и**
- пройдет по крайней мере 10 дней с момента появления симптомов; **и**
- в течение 24 часов у него не будет высокой температуры при отсутствии приема жаропонижающих лекарств; **и**
- его симптомы смягчатся.

Что делать, если во время карантина у моего ребенка будет положительный результат теста?

Как правило, он должен оставаться дома на протяжении 10 дней с момента появления симптомов и в случае, если на протяжении 24 часов у него нет температуры, а также если его симптомы ослабевают. Если у него нет симптомов, он должен оставаться дома в течение 10 дней после прохождения теста. Для получения дополнительной информации см.

<https://www.sfdph.org/dph/alerts/covid-guidance/Guidance-Isolation-and-Quarantine.pdf#page=5>

Когда обращаться за медицинской помощью для вашего ребенка?

- **Обратитесь за медицинской помощью, если у вашего ребенка ухудшаются симптомы COVID-19**, особенно если у него затрудненное дыхание. К настораживающим признакам могут относиться:
 - ощущения одышки, головокружения или легкого недомогания, когда он занимается своими обычными делами дома, например играет, ходит в ванную, принимает душ или гуляет по дому;
 - обездвиживание, поскольку ему слишком плохо или у него нет сил, чтобы встать с постели и поесть или попить.
- **При появлении любого из следующих настораживающих признаков немедленно вызовите скорую медицинскую помощь:**
 - затрудненное дыхание;
 - боль или давление в грудной клетке, которые не проходят;
 - нехарактерное чувство замешательства;
 - проблемы с пробуждением или бодрствованием;
 - посиневшие губы или лицо.
- По возможности позвоните в клинику или отделение скорой помощи. Сообщите, что у вашего ребенка может быть COVID-19. Если вы позвоните в службу 911, сообщите оператору, что у вашего ребенка может быть COVID-19. Это поможет медицинскому персоналу подготовиться к вашему приезду.
- По прибытии в клинику немедленно сообщите персоналу, что у вашего ребенка может быть COVID-19.