

ДЛЯ БЛИЖАЙШЕГО ОКРУЖЕНИЯ / ЧЛЕНОВ СЕМЬИ

Инструкции по домашнему карантину и контролю за состоянием здоровья

Даже если вы не чувствуете себя больным(-ой), вам необходимо оставаться дома на карантине, если вы близко контактировали с человеком, у которого диагностировали COVID-19. Карантин является одним из способов профилактики распространения вируса. Вы должны оставаться дома и следить за состоянием своего здоровья, отмечая любые симптомы.

Во время карантина следуйте приведенным ниже инструкциям.

1. Оставайтесь дома на протяжении всего карантина в течение:
 - a. 10 дней с момента последнего контакта с человеком с инфекцией COVID-19;
ИЛИ
 - b. 7 дней с момента последнего контакта с человеком с инфекцией COVID-19, если на 5-й день после такого контакта или позже вы сдали анализ на COVID-19, который оказался отрицательным.
2. Не посещайте школу.
 - a. Если у вас был близкий контакт с инфицированным человеком в условиях школы или детского сада, условия карантина могут быть изменены. В этом случае правила карантина необходимо обсудить с персоналом детского сада или школы.
3. Не посещайте учреждения дневного ухода за детьми, занятия по программам продленного дня или внеклассные мероприятия.
4. Не выходите на работу.
5. Не ходите в магазин и по другим делам (например в аптеку) без крайней необходимости. Договоритесь с членами семьи или знакомыми, чтобы они помогли вам с такими делами.
6. Не принимайте гостей во время карантина.
7. Чаще мойте руки водой с мылом, в особенности после кашля, чихания, сморкания, посещения туалета или непосредственного контакта с такими влажными материалами, как салфетки, подгузники и использованные маски для лица. Если у вас нет возможности воспользоваться водой и мылом и если на ваших руках нет видимых загрязнений, вы можете использовать антисептик для рук с содержанием этанола более 60 % или изопропанола более 70 % в качестве действующего вещества.
8. Прикрывайте рот и нос салфеткой, когда кашляете или чихаете. Салфетку необходимо выбросить в мусорное ведро, а затем сразу вымыть руки водой с мылом или протереть антисептиком.
9. Не пользуйтесь чужими зубными щетками, посудой или столовыми приборами.



ДЛЯ БЛИЖАЙШЕГО ОКРУЖЕНИЯ / ЧЛЕНОВ СЕМЬИ

Следите за состоянием своего здоровья:

- Следите за появлением симптомов. Наиболее распространенные симптомы COVID-19 — это высокая температура, кашель и затрудненное дыхание.
- Если вы почувствуете недомогание, обратитесь к врачу и сообщите, что вы контактировали с человеком, у которого была диагностирована инфекция COVID-19.
- Если у вас появятся симптомы заболевания и не будет возможности сразу сдать анализ на COVID-19 у вашего работодателя или поставщика медицинских услуг, вы можете в любой день недели позвонить в отделение Contra Costa Public Health по телефону (844) 421-0804 с 8:00 a.m. до 3:30 p.m. или зайти на веб-сайт <https://www.coronavirus.cchealth.org/get-tested>, чтобы записаться на сдачу анализа на COVID-19.
- Если у вас подтвердился диагноз COVID-19 или присутствуют симптомы COVID-19, но нет возможности сдать анализ, вам придется самоизолировать дома до тех пор, пока не пройдет инфекция. Посетите веб-сайт <https://www.coronavirus.cchealth.org/for-covid-19-patients> и ознакомьтесь с инструкциями по самоизоляции для подтвержденных случаев COVID-19.

Для лиц, прошедших полный курс вакцинации

Если вы прошли полный курс вакцинации и вступали в тесный контакт с человеком, у которого есть подозрения на COVID-19 или подтвержденная инфекция, вам не потребуется пребывание на карантине в следующих случаях:

- Вы прошли полный курс вакцинации (прошло 2 недели или более после получения второй дозы 2-компонентной вакцины или 2 недели или более после получения одной дозы однокомпонентной вакцины) **И**
- У вас не развились симптомы болезни после тесного контакта с инфицированным человеком.

Если вам не нужно находиться на карантине, вам все равно необходимо сдать анализ на инфекцию, так как вы вступали в тесный контакт с человеком, у которого был диагностирован COVID-19. Вам необходимо носить маску в помещениях и общественных пространствах и выполнять все местные инструкции в отношении ношения масок.

Независимо от прохождения вакцинации, вам необходимо следить за симптомами COVID-19 в течение 14 дней после контакта с инфицированным человеком. Если вы почувствуете себя плохо, немедленно самоизолируйтесь и следуйте рекомендациям раздела «Следите за состоянием своего здоровья». При посещении медицинского учреждения (больницы, поликлиники и т. д.) сообщите персоналу о том, что вы



ДЛЯ БЛИЖАЙШЕГО ОКРУЖЕНИЯ / ЧЛЕНОВ СЕМЬИ

вакцинированы, но были в тесном контакте с человеком с инфекцией COVID-19. Поскольку у вас был непосредственный контакт с больным, с вами могут связаться представители системы общественного здравоохранения для предоставления дополнительной информации и рекомендаций.

Если вы не соответствуете всем вышеуказанным критериям, вам следует продолжать соблюдать действующие рекомендации в отношении карантина (приведенные на первой странице настоящего документа) после тесного контакта с человеком, инфицированным COVID-19.

Если вы полностью вакцинированы, но работаете с уязвимыми категориями населения или в учреждении здравоохранения, вам также могут рекомендовать оставаться дома на карантине.

Когда заканчивается карантин?

- Карантин заканчивается, если у вас отсутствуют симптомы заболевания:
 - Через 10 дней с момента последнего контакта с человеком с инфекцией COVID-19, независимо от наличия отрицательного результата анализа. Вы должны продолжать следить за симптомами COVID-19 на протяжении всех 14 дней после контакта с инфицированным человеком, как указано в разделе «*Следите за состоянием своего здоровья*». Вы также должны по-прежнему соблюдать такие профилактические меры, как ношение маски и соблюдение социальной дистанции.
 - ИЛИ**
 - Через 7 дней с момента последнего контакта с человеком, у которого была диагностирована инфекция COVID-19, если на 5-й день после такого контакта или позже вы сдали анализ на COVID-19, который оказался отрицательным. Вы должны продолжать следить за симптомами COVID-19 на протяжении всех 14 дней после контакта с инфицированным человеком, как указано в разделе «*Следите за состоянием своего здоровья*». Вы также должны по-прежнему соблюдать такие профилактические меры, как ношение маски и соблюдение социальной дистанции.
- Если проживающий с вами человек получил положительный результат на COVID-19, вам необходимо пройти карантин в течение 10 или 7 дней, как описано выше, после того, как закончится период самоизоляции такого человека.
 - Вам необходимо обсудить с работодателем ограничения, связанные с нахождением на рабочем месте.





ДЛЯ БЛИЖАЙШЕГО ОКРУЖЕНИЯ / ЧЛЕНОВ СЕМЬИ

- Работодатель может попросить вас не выходить на работу в течение всех 10 дней, независимо от наличия отрицательного результата анализа.
- Если вы работаете с уязвимыми категориями населения, вы можете быть освобождены от работы на весь 14-дневный период карантина.

Для учащихся от дошкольного до старшего школьного возраста

Если вы или ваш ребенок являетесь учащимся, вступавшим в тесный контакт с инфицированным человеком в условиях школы или детского сада, условия карантина могут быть изменены. Эти правила необходимо обсудить с персоналом детского сада или школы.

Если у вас остались вопросы, обратитесь на линию по вопросам COVID-19 Службы общественного здравоохранения в рабочее время (с понедельника по пятницу с 8:00 а.м. до 5:00 р.м.) по номеру **925-313-6740** или отправьте письмо на адрес **CoCohelp@cchealth.org**. С подробной информацией можно также ознакомиться на веб-сайте cchealth.org/coronavirus.

