

Инструкции для медицинских работников и работников жизненно важных отраслей, которые близко контактировали или проживают с больным COVID-19

Карантин является одним из способов предотвратить распространение вируса после того, как вы вступили в близкий контакт с человеком с инфекцией COVID-19, даже если у вас нет симптомов заболевания. Во время карантина вам необходимо оставаться дома и следить за появлением симптомов инфекции. Но так как вы являетесь работником здравоохранения или другой жизненно важной отрасли, то вам может быть разрешено продолжать свою работу, если в вашей организации есть недостаток персонала. Вы должны сообщить работодателю о своем близком контакте с больным, у которого лабораторно подтверждена инфекция COVID-19. В зависимости от наличия свободного персонала ваш работодатель решит, следует ли вам прерывать карантин для выхода на работу или нет.

Во время карантина следуйте приведенным ниже инструкциям.

Оставайтесь дома и не ходите на работу, если это возможно.

1. Не выходите на работу, если вы не получили других инструкций от вашего работодателя. Не посещайте учебное заведение, занятия или мероприятия, требующие личного присутствия.
2. Если вам все-таки нужно находиться на рабочем месте:
 - a. Носите маску и продолжайте принимать другие профилактические меры, такие как поддержание социальной дистанции с коллегами (по возможности находитесь на расстоянии не менее шести футов [1,8 м] от других людей).
 - b. Внимательно следите за своим состоянием и измеряйте температуру тела перед началом каждой смены или чаще. Ваш работодатель может отслеживать изменение температуры вашего тела и состояния.
 - c. Если вы работаете с пациентами из группы риска (с ослабленным иммунитетом, на химиотерапии или диализе, в учреждениях длительного ухода и т. д.), **ваш работодатель должен рассмотреть возможность вашего перевода на период карантина в другое отделение или на рабочее место, не связанное с уходом за пациентами.**
3. Воздержитесь от посещения магазинов и других учреждений (например, аптек) без крайней необходимости. Договоритесь с членами семьи или знакомыми, чтобы они помогли вам с такими делами.
4. Не принимайте гостей во время карантина.
5. 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.



6. 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.
7. У вас должны быть личные зубная щетка, посуда и столовые приборы.

Следите за состоянием своего здоровья:

- Следите за появлением симптомов. Если вам необходимо выходить на работу, вы или ваш работодатель должны проверять температуру тела несколько раз в течение смены и внимательно следить за другими симптомами инфекции. Вы должны также продолжать принимать профилактические меры, такие как ношение маски и соблюдение социальной дистанции.
 - При возникновении любых признаков заболевания вам следует остаться дома и самоизолироваться. Наиболее распространенные симптомы COVID-19 — повышенная температура тела, кашель и одышка, однако такие симптомы, как необычная усталость, боль в мышцах, тошнота, недавняя потеря вкуса или обоняния, головная боль, боль в горле, насморк и заложенность носа, рвота или диарея также должны насторожить вас и являются причиной для того, чтобы остаться дома.
 - Если высокая температура тела или другие симптомы появятся у вас во время работы, сообщите об этом работодателю, немедленно вернитесь домой и самоизолируйтесь. Наиболее распространенные симптомы COVID-19 — повышенная температура тела, кашель и одышка, однако такие симптомы, как необычная усталость, боль в мышцах, головная боль, недавно возникшая потеря вкуса или обоняния, заложенность носа или насморк, тошнота, боль в горле, рвота или диарея также должны насторожить вас и являются причиной для того, чтобы вернуться домой.
- 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 и не будет возможности сразу сдать анализ через вашего работодателя или поставщика медицинских услуг, позвоните в Contra Costa Public Health по телефону (844) 421-0804 в любой день с 8:00 a.m. до 3:30 p.m. или посетите веб-сайт <https://www.coronavirus.cchealth.org/get-tested>, чтобы записаться на сдачу анализа на COVID-19.
- Если вам поставлен диагноз COVID-19, вы должны самоизолироваться 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.

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

9/10/2021



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.
 - Работодатель может попросить вас не выходить на работу в течение всех 10 дней, независимо от наличия отрицательного результата анализа.
 - Если вы работаете с уязвимыми группами населения в обстановке, предполагающей повышенный риск инфицирования, например в домах престарелых или инвалидов, в местах принудительного содержания и т. д., и если у вашего работодателя есть сотрудники вам на замену, вам не следует выходить на работу и остаться на карантине на протяжении всех 14 дней. Вы должны продолжать следить за симптомами COVID-19 и принимать профилактические меры на протяжении всех 14 дней с момента последнего контакта с инфицированным человеком, как указано в разделе «*Следите за состоянием своего здоровья*». Кроме того,

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 проходить карантин, вам тем не менее следует сдать анализ после близкого контакта с человеком с предполагаемым или подтвержденным диагнозом

9/10/2021



COVID-19, а также продолжать сдавать анализы согласно правилам, принятым на вашем рабочем месте.

Независимо от прохождения вакцинации, вы также должны продолжать следить за симптомами COVID-19 в течение 14 дней после тесного контакта с зараженным человеком.

Если вы почувствуете себя плохо, немедленно самоизолируйтесь и следуйте рекомендациям раздела «*Следите за состоянием своего здоровья*». В случае обращения в медицинское учреждение (поликлиника, больница и т. д.) вам следует уведомить сотрудников учреждения о том, что вы вакцинированы, но были в тесном контакте с зараженным человеком. 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 (на первой странице этого документа) после тесного контакта с лицом с инфекцией COVID-19.

Полностью вакцинированные медицинские работники и персонал учреждений долговременного ухода, которые соответствуют вышеуказанным критериям, не нуждаются в домашнем карантине, но им может быть рекомендовано не ходить на работу в течение карантинного периода.

Если у вас возникнут какие-либо вопросы или опасения, звоните в службу общественного здравоохранения в рабочее время с понедельника по пятницу (с 8:00 а.м. до 5:00 р.м.) по телефону 925-313-6740 или обращайтесь к нам по электронной почте по адресу CoCohelp@cchealth.org. Дополнительную информацию также можно найти на веб-сайте cchealth.org/coronavirus.

9/10/2021

