



В ОЖИДАНИИ РЕЗУЛЬТАТОВ АНАЛИЗА НА COVID-19

Вы проходите анализ на COVID-19 (также известный как «новый коронавирус»).
Медсестра или врач сообщат вам о результатах.

До получения результатов:

- Если **вы чувствуете себя плохо**, оставайтесь дома и самоизолируйтесь от членов своей семьи.
- Если **у вас был тесный контакт с человеком, у которого подтвержден диагноз COVID-19**, вам необходимо оставаться дома в режиме карантина.
- Если вы **чувствуете себя хорошо и не имели тесных контактов с людьми**, у которых подтвержден диагноз COVID-19, до получения результатов анализа вы можете продолжать вести обычную жизнь в соответствии с указаниями медицинского персонала.

Если ваш результат отрицательный:

- Если **вы чувствуете себя плохо**, оставайтесь дома до выздоровления.
- Если вы **чувствуете себя хорошо, но у вас был тесный контакт с человеком, у которого подтвержден диагноз COVID-19**, вам необходимо оставаться дома в режиме карантина в течение 14 дней после последнего такого контакта. Если в течение этого времени у вас появятся симптомы, обратитесь в медицинское учреждение за повторным анализом. Вам также придется оставаться дома в режиме самоизоляции до получения результатов анализа или до выздоровления, как указано ниже.
- Более подробная информация об анализах, домашнем карантине и самоизоляции доступна на веб-сайте <https://www.coronavirus.cchealth.org/>. Нажмите на вкладки «Сдать анализ» или «Что такое COVID-19».

Если ваш результат положительный:

- Если **вы чувствуете себя плохо**, оставайтесь дома до выздоровления – это называется режимом самоизоляции. Вы не должны выходить из дома, пока у вас не пройдут симптомы инфекции. Даже если вы легко переносите симптомы болезни, вы должны **остаться дома как минимум 10 дней после их появления**.
- Если через 10 дней симптомы не проходят, оставайтесь дома еще 3 дня (72 часа) после того, как:
 - У вас прошел жар (без использования жаропонижающих лекарств, например, тайленола или ибупрофена), и
 - Такие симптомы, как кашель, боль в теле и в горле, стали значительно легче.
 - После этого самоизоляцию можно прекратить.





В ОЖИДАНИИ РЕЗУЛЬТАТОВ АНАЛИЗА НА COVID-19

- Если вы **чувствуете себя хорошо и не имеете симптомов**, вам необходимо **остаться дома в течение 10 дней после сдачи анализа**.
 - В течение этого времени внимательно наблюдайте за собой – если у вас появятся симптомы инфекции, вам следует оставаться на самоизоляции, как описано выше.

Позаботьтесь об окружающих:

- Из дома не следует выходить без надобности, только для посещения врача. Перенесите все врачебные приемы не первой необходимости (несрочные приемы у врача, посещение стоматолога и т. п.).
- Не ходите на работу или в школу.
- Не пользуйтесь общественным транспортом (автобусами, электропоездами скоростной системы зоны залива (BART), самолетами, такси, компаниями частной перевозки (UBER, LYFT)).
- Отмените путешествия.
- Не посещайте кинотеатры, церкви, торговые центры или любые места большого скопления людей.
- Вы можете выходить в собственный двор (если он не общий с соседями).

Позаботьтесь о членах своей семьи:

- Прикрывайте рот и нос при кашле и чихании салфетками, а затем сразу выбрасывайте их в мусорное ведро.
- Вы и члены вашей семьи должны часто мыть руки водой с мылом в течение как минимум 20 секунд или пользоваться антисептиком с минимальным содержанием спирта 60 %.
- Максимально дистанцируйтесь от всех, кто проживает вместе с вами в одном помещении.
- Оставайтесь в отдельной комнате и пользуйтесь отдельным туалетом, если условия позволяют.
- У вас должны быть личные предметы домашнего быта, например кружки, посуда, столовые приборы, полотенца и постельное белье. Другие могут ими пользоваться после обычного мытья или стирки.
- Чаще проводите уборку, особенно в местах общего пользования, например в ванной или на кухне.
 - Очищайте дверные ручки, телефоны, клавиатуры, планшеты, прикроватные тумбы и столики, унитаза, сантехнику в ванной комнате и на кухне.

Позаботьтесь об уязвимых членах сообщества:





В ОЖИДАНИИ РЕЗУЛЬТАТОВ АНАЛИЗА НА COVID-19

- Если вы близко общаетесь с кем-то или кто-то из членов вашей семьи проводит много времени или работает в учреждении с квалифицированным медицинским уходом, доме-интернате общего типа, доме престарелых для лиц, страдающих потерей памяти, исправительном учреждении / следственном изоляторе, приюте, интернате, в программе дневного обслуживания, центре гемодиализа или в учреждении здравоохранения / службах экстренного реагирования, сообщите нам или попросите их связаться с нами, позвонив в службу Общественного здравоохранения Контра Коста (Contra Costa Public Health) по телефону 925-313-6740 или написав на адрес электронной почты CoCohelp@cchealth.org.
- Попросите близких или членов вашей семьи следить за состоянием своего здоровья и появлением симптомов, а также оставаться дома в течение 14 дней после того, как закончится ваш режим самоизоляции.
- Если кто-то в вашей семье заболевает, ему необходимо связаться со своим поставщиком медицинских услуг и сообщить о том, что кто-то из членов вашей семьи контактировал с лицом, болеющим коронавирусной инфекцией (COVID-19).

Следите за состоянием здоровья:

- **Как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью, если ваше состояние ухудшится. Например, если вам станет трудно дышать.**
- Если будете звонить в службу 911, сообщите диспетчеру, что у вас была диагностирована коронавирусная инфекция (COVID-19).
- Прежде чем обратиться за помощью, позвоните своему поставщику медицинских услуг и сообщите ему, что у вас была диагностирована коронавирусная инфекция (COVID-19). Наденьте маску, прежде чем входить в какое-либо медицинское учреждение. Если у вас нет маски, попросите кого-нибудь зайти в учреждение, взять для вас маску и сообщить медперсоналу о том, что вы пришли.

По любым вопросам и проблемам звоните в службу Общественного здравоохранения Контра Коста (Contra Costa Public Health) в обычное рабочее время с понедельника по пятницу (с 8:00 a.m. до 5:00 p.m.) по телефону **925-313-6740** или пишите нам на электронную почту [**CoCohelp@cchealth.org**](mailto:CoCohelp@cchealth.org).

