

## Инструкции по самоизоляции и контролю за состоянием здоровья

Результат вашего анализа на новую коронавирусную инфекцию (COVID-19) оказался положительным. Вам потребуется оставаться дома до полного выздоровления. Это называется самоизоляция. Решение о том, поправились ли вы и можете ли покинуть дом, зависит от ваших симптомов. Если у вас слабовыраженные симптомы, **не выходите из дома в течение как минимум 10 дней** со дня, когда симптомы проявились.

- Если на 10 день у вас по-прежнему кашель и высокая температура, оставайтесь дома еще 3 дня (72 часа) после того, как:
  - температура спадет (и не будет подниматься без приема жаропонижающих средств, например Тайленола (Tylenol) или ибупрофена) **И**
  - у вас прекратятся такие симптомы, как кашель, боль в мышцах, воспаленное горло.

После этого вам больше не нужно будет изолироваться. Ниже приведены профилактические меры, которые вы можете принять до того, как вернетесь к нормальному распорядку дня.

Если вы сдали анализ, но у вас **не** было каких-либо симптомов во время его проведения:

- Вы должны оставаться в изоляции в течение 10 дней с **даты проведения анализа**.
  - В течение этого времени вы также должны проверять у себя наличие симптомов. Если в течение этого периода у вас развиваются какие-либо симптомы, вы должны оставаться в изоляции, как сказано 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 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, унитаз, сантехнику в ванной комнате и на кухне.

### **Позаботьтесь об уязвимых членах сообщества:**

- 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](mailto: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 заболел, 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 вы 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 а.м. до 5:00 р.м.) по телефону **925-313-6740** или пишите нам на электронную почту **[CoCohelp@cchealth.org](mailto:CoCohelp@cchealth.org)**.

