

## ДЛЯ БЛИЖАЙШЕГО ОКРУЖЕНИЯ /ЧЛЕНОВ СЕМЬИ

# Инструкции по домашнему карантину и контролю за состоянием здоровья

В связи с тем, что вы близко общались с лицом, у которого обнаружено заболевание COVID-19 (также известное как «новая коронавирусная инфекция»), вам потребуется оставаться дома (на карантине), даже если вы не чувствуете, что заболели. Карантин — это способ предотвратить передачу вируса другим людям. Вы должны оставаться дома и следить за своим состоянием, отмечая любые признаки заболевания.

### Следуйте приведенным ниже инструкциям на время изоляции:

1. Вы обязаны оставаться дома.
2. Не ходите на работу или в школу.
3. Вы можете выходить в магазин за продуктами или для выполнения важных личных дел (например, для похода в аптеку).
4. Не приглашайте гостей на время карантина.
5. Чаще мойте руки водой с мылом, особенно после кашля, чихания или высмаркивания, после похода в туалет или контакта с влажными материалами, например салфетками, подгузниками или использованной маской. Вместо воды и мыла можно использовать антисептик с минимальным содержанием спирта 62 %, если грязь на руках не видна невооруженным глазом.
6. Прикрывайте рот и нос салфеткой, когда кашляете или чихаете. Салфетку необходимо выбросить в мусорное ведро, затем незамедлительно помыть руки водой с мылом или протереть антисептиком.
7. У вас должны быть личные зубная щетка, посуда и столовые приборы.

### Следите за состоянием здоровья:

- Следите за появлением симптомов. Наиболее распространенные симптомы коронавирусной инфекции (COVID-19) — высокая температура, кашель и затрудненное дыхание.
- Если у вас появились симптомы, не выходите из дома. Свяжитесь со своим поставщиком медицинских услуг и сообщите ему, что контактировали с лицом, у которого был положительный результат анализа на коронавирусную инфекцию (COVID-19). Если ваши симптомы слабо выражены, то ваш поставщик медицинских услуг, скорее всего, порекомендует вам лечиться на дому и самоизолироваться (см. инструкции по Самоизоляции на вкладке «Если вы заболели» на веб-сайте <https://www.coronavirus.cchealth.org/> для подробной информации).

### Когда заканчивается карантин?





## ДЛЯ БЛИЖАЙШЕГО ОКРУЖЕНИЯ /ЧЛЕНОВ СЕМЬИ

Даже если вы получите отрицательный результат теста во время карантинного периода, вам все равно придется пройти полный карантинный период следующим образом:

- Если вы не проживаете с человеком, заболевшим коронавирусной инфекцией (COVID-19), то ваш карантин закончится через 14 дней.
- Если вы проживаете с инфицированным COVID-19 человеком, то вам необходимо оставаться на карантине в течение 14 дней после того, как закончится период самоизоляции члена вашей семьи.

Если у вас возникнут какие-либо вопросы, 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 пишите нам на электронную почту **[CoCohelp@cchealth.org](mailto:CoCohelp@cchealth.org)**.

