

Рекомендации по домашнему карантину для людей, находившихся в близком контакте с COVID-19

Removed аДля просмотра этого документа на других языках или в веб-версии перейдите по адресу ph.lacounty.gov/covidquarantine

Это руководство предназначено для людей, находившихся в близком контакте с человеком, подтвержденно или предположительно зараженным коронавирусной болезнью 2019 (COVID-19).

Если вы – медицинский работник или член бригады экстренной службы, пожалуйста, следуйте указаниям своего работодателя.

Для получения информации о требованиях законодательства по необходимости карантина для лиц, находившихся в близком контакте с человеком, подтвержденно или предположительно зараженным COVID-19, ознакомьтесь с [Указом Общественного здравоохранения о карантине в связи с чрезвычайной ситуацией](#)

Почему важно соблюдать карантин

[Карантин](#) вводится для изолирования людей, которые могли заразиться COVID-19, от окружающих. Карантин помогает предотвратить возможное распространение болезни от людей, еще не знающих о том, что они больны, или заражены вирусом, и не имеющих симптомы.

Вы находились в близком контакте с человеком, подтвержденно или предположительно зараженным COVID-19, поэтому вам необходимо оставаться дома, изолировать себя от окружающих и наблюдать за своим здоровьем. Пожалуйста, внимательно прочитайте эти инструкции.

Определение термина «близкий контакт»

«Близким контактом» является любой из перечисленных ниже людей, которые находились в контакте с «зараженным человеком*» в период его заразности:

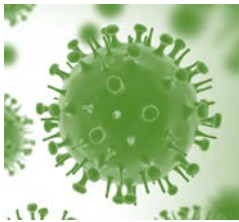
- Человек, находившийся на расстоянии в пределах 6 футов (2 метров) от зараженного в течение более 15 минут
- Человек, имевший незащищенный контакт с жидкостями организма и/или выделениями зараженного, например, на кого зараженный кашлял/чихал, кто пользовался с ним общей посудой или контактировал с его слюной, или оказывал за ним уход без соответствующих средств личной защиты.

*Зараженный человек – это любой человек, больной COVID-19, или который предположительно болен COVID-19, и считается заразным в течение периода, начинающегося за 48 часов до первого появления у него симптомов и заканчивающегося окончанием его периода изоляции (как указано в [Инструкции по домашней самоизоляции для людей, зараженных COVID-19, с которой можно ознакомиться по адресу \[ph.lacounty.gov/covidisolation\]\(https://ph.lacounty.gov/covidisolation\)](#)). Человек с положительным результатом анализа на COVID-19, но без симптомов, считается заразным в период, начинающийся за 48 часов до сдачи анализа и заканчивающийся через 10 дней с момента сдачи анализа.

Продолжительность карантинного периода

- Вам необходимо оставаться на карантине в течение 14 дней с вашего последнего близкого контакта с зараженным человеком. Зараженный человек должен соблюдать [Инструкции по домашней самоизоляции для людей, зараженных COVID-19](#).





Рекомендации по домашнему карантину для людей, находившихся в близком контакте с COVID-19

- Если вы продолжаете жить или ухаживать за зараженным, продолжительность вашего карантина будет зависеть от вида контакта, который вы имели с зараженным. Найдите ситуацию, наиболее соответствующую вашей, в последнем разделе этого руководства: «Как рассчитать дату окончания своего карантина».
- Если вы не знаете, когда имели контакт с зараженным, но получили Указ Общественного здравоохранения о карантине в связи с чрезвычайной ситуацией, окончание вашего карантинного периода наступит через 14 дней от даты выпуска Указа.

Анализ на COVID-19

Так как вы являетесь близким контактом человека, зараженного COVID-19, вам рекомендуется сдать анализ.

- Чтобы сдать анализ, позвоните своему врачу, пройдите по адресу covid19.lacounty.gov/testing, или позвоните в 2-1-1.
 - Соблюдайте меры предосторожности, когда пойдете сдавать анализ, чтобы случайно не заразить окружающих. Ознакомьтесь со следующим разделом: «[Если вам необходимо выйти из дома для получения медицинской помощи или сдачи анализа на COVID-19](#)».
- Если результат вашего анализа положительный:
 - Это означает, что вы заражены COVID-19
 - Вам необходимо выполнять [Инструкции по домашней самоизоляции для людей, зараженных COVID-19](#)
 - Вы должны сообщить всем своим близким контактам, что они должны находиться на карантине, и предоставить им эти инструкции.
- Если результат вашего анализа отрицательный:
 - Вы все равно можете быть заражены, но недостаточно долго для того, чтобы это было возможно выявить в результате анализа.
 - Вам необходимо оставаться на карантине до истечения 14 дней с момента вашего последнего контакта с зараженным человеком.
 - Следите за своими симптомами и выполняйте инструкции, приведенные ниже.

Ограничения во время карантина

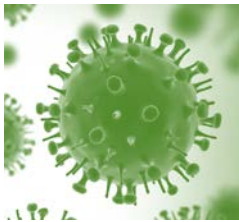
Чтобы предотвратить случайное распространение COVID-19 от вас незараженным людям, вы должны ограничить свою деятельность и избегать любых перемещений, которые могут привести к вашему контакту с другими людьми в течение карантинного периода.

- Оставайтесь дома. Не ходите на работу, учебу или в общественные места. Вам разрешается покидать зону карантина или входить в другое общественное или частное помещение только ради получения необходимой медицинской помощи.
- Не допускайте посетителей.
- Изолируйте себя от других людей в вашем доме (если они также не находятся на карантине).
 - Оставайтесь в отдельной комнате вдали от других людей в вашем доме. Особенно важно держаться вдали от людей, которые находятся в группе риска серьезных заболеваний. К ним относятся люди возрастом 65 лет и старше, а также лица, имеющие проблемы со здоровьем, такие как хроническое заболевание или ослабленная иммунная система
 - Пользуйтесь отдельной ванной комнатой, если это возможно.
 - Оставайтесь на расстоянии не меньше 6 футов (2 метров) от других людей. Когда это невозможно, носите тканевое покрытие для лица (см. раздел «[Тканевые покрытия для лица](#)» ниже).
- Не занимайтесь домашними и другими животными.
Не готовьте и не подавайте еду другим людям.

Получение помощи с продуктами питания и другими необходимыми предметами

- Если у вас нет кого-то, кто мог бы вам помочь, вы можете договориться, чтобы еда и другие предметы первой необходимости доставлялись до вашей двери. Если вам нужна помощь в поиске продуктов питания и других предметов первой необходимости, позвоните по номеру 2-1-1, посетите сайт 211a.org, или посетите веб-страницу Общественного здравоохранения о ресурсах ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm.





Рекомендации по домашнему карантину для людей, находившихся в близком контакте с COVID-19

Возвращение на работу или учебу

- Когда закончится ваш карантинный период (см. раздел [«Как рассчитать дату окончания своего карантина»](#)), вы сможете возобновить свою привычную деятельность, в том числе, сможете снова выйти на работу и/или учебу. Чтобы снова выйти на работу или учебу, вам не нужно иметь отрицательный результат анализа на вирус или справку из Общественного здравоохранения.
- Если у вас появятся симптомы, вам необходимо следовать [«Инструкциям по домашней изоляции»](#), чтобы вернуться на работу или учебу.

Наблюдайте за своим здоровьем и знайте, что делать, если у вас появятся симптомы

- Важно следить за своим здоровьем на предмет [признаков и симптомов COVID-19](#), которые могут включать следующее: высокую температуру или озноб, кашель, одышку или затрудненное дыхание, слабость, боли в мышцах или теле, головная боль, боль в горле, тошнота или рвота, диарея, заложенный нос или насморк, или внезапную потерю вкуса или обоняния. Этот список симптомов не является исчерпывающим.
- Если у вас появятся какие-то из этих симптомов, или любые другие симптомы, вызывающие у вас беспокойство, проконсультируйтесь с вашим врачом. Сообщите врачу, что вы – близкий контакт зараженного COVID-19. Если у вас есть серьезные симптомы, такие как затрудненное дыхание, ощущение боли или давления в груди, посинение губ или лица или вы ощущаете внезапное помутнение сознания или что вам сложно проснуться, позвоните в 911, или отправляйтесь в отделение неотложной медицинской помощи. Если у вас нет своего врача, позвоните по номеру 2-1-1.
- Запишите, когда у вас появились симптомы, и следуйте [Инструкциям по домашней самоизоляции для людей, зараженных COVID-19](#).

Если вам необходимо выйти из дома для получения медицинской помощи или сдачи анализа на COVID-19:

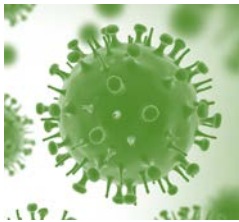
- Носите хирургическую маску. Если у вас нет такой маски, носите тканевое покрытие для лица (см. следующий раздел: [«Тканевые покрытия для лица»](#)).
- По возможности, используйте частный автомобиль. Если вы не можете управлять автомобилем, обеспечьте максимально возможное расстояние между вами и водителем, носите тканевое покрытие для лица, если возможно, и держите окна открытыми. Вы не должны пользоваться общественным транспортом.

Преодоление стресса

COVID-19 и карантин могут вызывать стресс, посетите веб-сайт publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus, чтобы узнать о том, как позаботиться о своем психическом здоровье и оказать поддержку своим близким. Если вам нужно поговорить с кем-то о вашем психическом здоровье, свяжитесь со своим врачом или позвоните на круглосуточную горячую линию доверия Доступ-Центра Департамента психического здоровья округа Лос-Анджелес по номеру (800) 854-7771, которая работает без выходных.

Тканевые покрытия для лица

Младенцы и дети возрастом менее 2 лет не должны носить тканевые покрытия для лица. Дети возрастом от 2 до 8 лет должны использовать покрытия для лица только под присмотром взрослых, чтобы убедиться в том, что ребенок может безопасно дышать и избежать возможности одышки или удушья. Маску или тканевое покрытие для лица нельзя носить людям с проблемами с дыханием или неспособным снять с себя маску или покрытие для лица без посторонней помощи. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с [Рекомендациями по тканевым покрытиям для лица](#).



Рекомендации по домашнему карантину для людей, находившихся в близком контакте с COVID-19

Как рассчитать дату окончания своего карантина

Вам нужно находиться на карантине в течение 14 дней с вашего последнего близкого контакта с зараженным человеком. Читайте определение термина «близкий контакт» в разделе [«Продолжительность карантинного периода»](#) на странице 1, а также ознакомьтесь с примерами, приведенными ниже, чтобы узнать, как рассчитывать дату окончания карантинного периода.

I. ВЫ БОЛЬШЕ НЕ КОНТАКТИРУЕТЕ С ЗАРАЖЕННЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

A. Ваш последний день карантина наступит через 14 дней после дня последнего близкого контакта с зараженным.

Пример:



II. ВЫ ПРОДОЛЖАЕТЕ КОНТАКТИРОВАТЬ С ЗАРАЖЕННЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

Например, вы живете вместе и/или ухаживаете за человеком с COVID-19

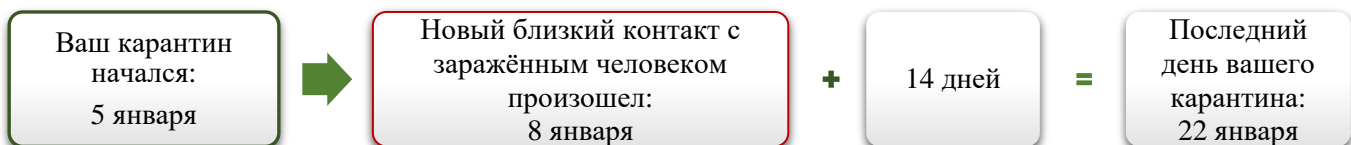
A. Если вы можете не вступать в близкий контакт (см. [определение](#) на стр. 1), дата окончания вашего карантина наступит через 14 дней после даты начала выполнения зараженным членом вашей семьи [Инструкций по домашней самоизоляции для людей, зараженных COVID-19](#).

Пример:

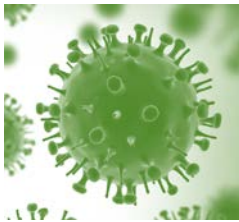


Если вы когда-либо оказались в близком контакте (см. [определение](#) на стр. 1) с этим человеком, 14-дневный карантин должен начаться заново, начиная с последнего дня вашего близкого контакта.

Пример:

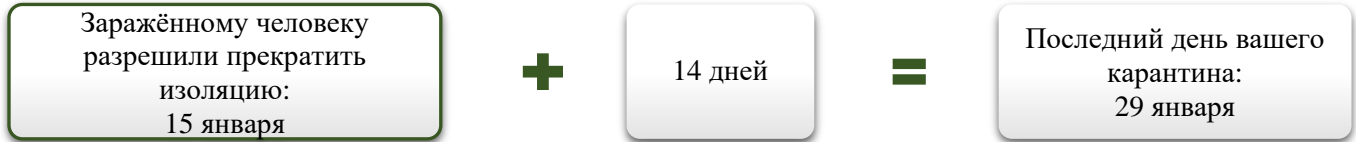


B. Если вы не можете избегать близкого контакта (см. [определение](#) на стр. 1), дата окончания вашего карантина наступит через 14 дней после дня окончания периода изоляции зараженного человека.



Рекомендации по домашнему карантину для людей, находившихся в близком контакте с COVID-19

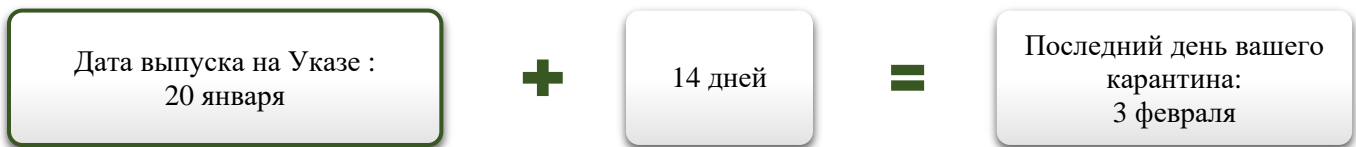
Пример:



III. ВЫ ПОЛУЧИЛИ УКАЗ О КАРАНТИНЕ, НО НЕ ЗНАЕТЕ, КОГДА МОГЛИ ЗАРАЗИТЬСЯ

А. Последний день вашего карантина наступит через 14 дней после дня выпуска Указа.

Пример:



Дополнительная информация

- Для получения дополнительной информации о COVID-19 посетите веб-сайт Общественного здравоохранения ph.lacounty.gov/media/Coronavirus или позвоните по номеру 2-1-1 (работает круглосуточно, без выходных).
- Пожалуйста, звоните своему врачу по поводу любых вопросов, связанных с вашим здоровьем. Если вам нужна помощь в поиске врача, позвоните по номеру 2-1-1.

