

# Инструкции по самоизоляции для людей, зараженных COVID-19

Для просмотра этого документа на других языках или в веб-версии перейдите по адресу [ph.lacounty.gov/covidisolation](https://ph.lacounty.gov/covidisolation)

На территории округа Лос-Анджелес, если вы заражены COVID-19\*, вы обязаны:

- 1 Изолировать себя**, а также
- 2 Сообщить своим близким контактам о том, что им нужно находиться на карантине**, если вы получили положительный результат диагностического вирусного анализа, а также
- 3 Выполнять Указ Главного санитарного врача об изоляции** вместе с указанными **далее мерами**

\*Вы считаетесь зараженным COVID-19, если вы получили положительный результат диагностического вирусного анализа на COVID-19 (мазок или слюна) и/или врач считает, что вы заражены COVID-19.

Обратите внимание: если вы были заражены COVID-19 недавно (в течение последних 90 дней) и теперь получили новый положительный результат диагностического анализа на COVID-19, но у вас нет симптомов, проконсультируйтесь со своим врачом, чтобы узнать, заражены ли вы COVID-19 снова.

Пожалуйста, помогите замедлить распространение COVID-19, ответив на звонок от "LA Public Health" или **1-833-641-0305** (см. [Отслеживание контактов](#)).

Если вы получили положительный результат анализа, но вам еще не звонили, пожалуйста, позвоните по номеру 1-833-540-0473, который доступен с 8:00 до 20:30 7 дней в неделю.



## ИЗОЛЯЦИЯ: Оставайтесь дома

Вы должны оставаться дома и отделить себя от других людей до окончания периода вашей самоизоляции.

- [Держитесь на расстоянии](#) от людей, живущих вместе с вами
- Не ходите на работу, учебу или в общественные места.
- Если вам необходимо выйти из дома, чтобы получить медицинскую помощь, используйте собственный автомобиль. Если вы не умеете управлять автомобилем, обеспечьте максимально возможное расстояние между вами, водителем и другими пассажирами (например, сядьте на заднее сиденье), держите окна открытыми и носите маску по возможности. Если у вас нет маски, используйте тканевое покрытие для лица (см. [ниже](#)).
- Если продукты и другие товары вам покупают люди, не проживающие с вами вместе, попросите их оставлять покупки у вашей двери. Забирайте такие покупки после ухода этих людей. Если вам нужна помощь в поиске бесплатной доставки, получении социальных услуг или предметов первой необходимости, таких как продукты питания и лекарства, позвоните по номеру 2-1-1 или посетите веб-страницу Общественного здравоохранения с ресурсами: [ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm](https://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm).

### Работа и учеба

- Если вы работаете или учитесь в месте, где вы могли заразиться COVID-19 или передать его другим, пожалуйста, сообщите об этом по месту своей работы или учебы, чтобы другие люди могли сдать анализ и/или отправиться на карантин при необходимости.
- Информация о страховании по нетрудоспособности, безработице и оплачиваемом отпуске по уходу за членом семьи для людей, которые не могут работать из-за того, что им или члену семьи необходимо соблюдать режим самоизоляции или карантина, доступна на веб-странице [Департамента по развитию наемного труда Калифорнии](#).

- Для получения дополнительной информации о вопросах, связанных с работой при COVID-19, включая пособия для сотрудников, меры защиты для сотрудников и ресурсы, ознакомьтесь с [Часто задаваемыми вопросами о правах трудящихся](#)
- Вам не нужно иметь отрицательный результат анализа или письмо от Общественного здравоохранения, чтобы вернуться на работу или учебу.

### Когда закончится период моей самоизоляции?

Если у вас были симптомы и вы получили положительный результат анализа на COVID-19, или ваш врач считает\*, что вы заражены COVID-19, вы должны оставаться дома:

- Не менее 10 дней\*\* после того, как у вас впервые появились симптомы **и**
- Не менее 24 часов после того, как у вас нормализовалась температура (без применения жаропонижающих лекарств), **а также**
- Пока не улучшатся ваши симптомы

Если вы получили положительный результат анализа на COVID-19, но у вас никогда не было никаких симптомов:

- Вы должны оставаться дома в течение 10 дней после дня сдачи анализа, **но**
- Если у вас появятся симптомы, вам нужно будет соблюдать инструкции, описанные выше

\*Если изначально врач считал, что ваши симптомы вызваны COVID-19, но затем пересмотрел ваш диагноз и заключил, что вы не заражены, вы можете прекратить режим самоизоляции после того, как пройдет 24 часа с момента нормализации температуры без использования жаропонижающих лекарств. Однако, если вы выполняете указы о карантине (из-за того, что находились в близком контакте с человеком, зараженным COVID-19), вы должны оставаться на карантине в течение 14 дней с момента последнего контакта с тем человеком.

\*\*Если у вас есть [проблемы со здоровьем](#), существенно ослабляющие вашу иммунную систему, вам может понадобиться оставаться дома дольше 10 дней. Проконсультируйтесь со своим врачом для получения дополнительной информации.

### Что делать, когда закончится период самоизоляции

- Когда [закончится период вашей самоизоляции](#) (см. текст в рамке выше), вы можете вернуться к своим привычным занятиям, включая выход на работу и/или учебу.
- Продолжайте соблюдать физическое дистанцирование (оставайтесь на расстоянии 6 футов (2 метров) от окружающих) и носите тканевое покрытие для лица при нахождении в общественных местах, когда рядом есть другие люди.



### КАРАНТИН: Сообщите своим близким контактам, что они должны находиться на карантине

Сообщите своим близким контактам, что они должны находиться на карантине.

Если вы получили положительный результат диагностического (вирусного) анализа на COVID-19, вы должны сообщить своим близким контактам, что они могут быть заражены и должны находиться на карантине в течение 14 дней с момента их последнего контакта с вами. Предоставьте им [Инструкции по домашнему карантину](#), которые доступны на разных языках по адресу [ph.lacounty.gov/covidquarantine](http://ph.lacounty.gov/covidquarantine). Ваши близкие контакты должны находиться на карантине, даже если чувствуют себя хорошо.

### Определение термина «близкий контакт»

«Близким контактом» является любой из перечисленных ниже людей, которые находились в контакте с вами, пока вы были заразны\*:

- a. Любой человек, находившийся на расстоянии менее 6 футов (2 метров) от вас в общей сложности 15 минут или дольше в течение 24-часового периода.
- b. Любой человек, имевший незащищенный контакт с физиологическими жидкостями и/или выделениями вашего организма, например, на кого вы кашляли/чихали, кто пользовался с вами общей посудой или контактировал с вашей слюной, или оказывал за вами уход без соответствующих средств личной защиты.

\*Вы считаетесь заразным (способным передавать COVID-19 окружающим) за 2 дня до первого появления у вас симптомов и до окончания вашего периода изоляции. Если вы получили положительный результат анализа на COVID-19, но у вас никогда не было никаких симптомов, вы считаетесь заразным за 2 дня до сдачи анализа и в течение 10 дней после сдачи анализа.



## ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ

Для получения информации о том, как ухаживать за детьми с симптомами COVID-19, ознакомьтесь с [Рекомендациями по уходу за детьми с симптомами COVID-19](#).

### Домашний уход

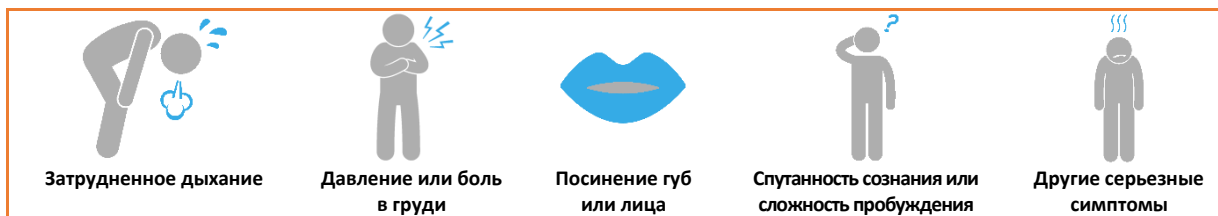
У большинства людей, зараженных COVID-19, наблюдается легкое течение заболевания, и они могут выздороветь дома. Вы можете предпринять следующие шаги для улучшения вашего состояния:

- Отдыхайте и пейте много жидкости
- Принимайте лекарства, продающиеся без рецепта, такие как ацетаминофен (Tylenol®) для снижения температуры и боли. Обратите внимание, что детям младше 2 лет нельзя давать никакие безрецептурные лекарства от простуды без предварительной консультации с врачом.

### Обращение за медицинской помощью

Будьте на связи со своим врачом и немедленно обратитесь за медицинской помощью, если ваши симптомы ухудшатся. Если вы в возрасте 65 лет или старше, или у вас есть [проблемы со здоровьем](#), вам особенно важно позвонить своему врачу, так как вы можете быть подвержены повышенному риску серьезных заболеваний.

### Позвоните в 911 при следующих признаках неотложного состояния



Люди с признаками неотложного состояния должны позвонить в 911. Если нет срочности, позвоните своему врачу перед визитом. Возможно, вас смогут проконсультировать по телефону.

### Борьба со стрессом

COVID-19 и самоизоляция вызывают стресс у людей. Посетите [веб-страницу, посвященную COVID-19](#), Департамента психического здоровья округа Лос-Анджелес и веб-страницу 211LA [211la.org/resources/subcategory/mental-health](https://211la.org/resources/subcategory/mental-health) для получения доступа к местным ресурсам, помогающим при проблемах с психическим здоровьем и благополучием. Кроме того, рекомендации и ресурсы, включая информацию о телефонах доверия, также доступны на веб-странице CDC «[Борьба со стрессом](#)».

Жители округа Лос-Анджелес имеют бесплатный доступ к [Headspace Plus](#). Это подборка ресурсов, посвященных осознанности и медитации, которые доступны на английском и испанском языках, а также набор физических упражнений и упражнений для сна, которые помогут справиться со стрессом, страхом и беспокойством, вызванных COVID-19.

Если вам нужно поговорить с кем-то о вашем психическом здоровье, свяжитесь со своим врачом или позвоните на круглосуточную службу телефонной помощи Доступ-Центра Департамента психического здоровья округа Лос-Анджелес по номеру 1-800-854-7771. Если вам необходима помощь в получении медицинских услуг, позвоните на круглосуточную информационную линию округа Лос-Анджелес по номеру 2-1-1.



### ЗАЩИТИТЕ ОКРУЖАЮЩИХ

Следуйте приведенным ниже инструкциям, чтобы предотвратить распространение болезни среди других людей в вашем доме и сообществе.

#### Изолируйте себя от других людей в вашем доме

- Если вам необходимо оставаться в одной комнате с другими людьми, обустройте ее так, чтобы вы могли оставаться на расстоянии не меньше 6 футов (2 метров) насколько это возможно. Особенно важно держаться вдали от людей, которые находятся в группе [повышенного риска серьезных заболеваний](#).
- Пользуйтесь отдельной ванной комнатой. Если это невозможно, дезинфицируйте ванную комнату после использования (см. информацию об уборке [ниже](#)).
- Открывайте окна или используйте вентилятор или кондиционер в общих помещениях вашего дома.
- Не принимайте необязательных посетителей.
- Не занимайтесь домашними и другими животными.

**Любой человек, продолжающий находиться в близком контакте с вами, должен будет находиться на карантине дольше** (см. [инструкции по домашнему карантину](#))

#### Носите маску или тканевое покрытие для лица, когда находитесь среди людей

- Носите одноразовую маску для лица, когда находитесь рядом с другими людьми. Если у вас нет маски, носите тканевое покрытие для лица. Не используйте маску или тканевое покрытие для лица, если у вас есть проблемы с дыханием или вы неспособны снять с себя покрытие для лица без посторонней помощи, или ваш врач сказал не носить покрытие для лица.
- Если вы не можете носить маску или покрытие для лица, то люди, живущие вместе с вами, не должны находиться с вами в одной комнате. Если они вынуждены входить в вашу комнату, они должны надевать маску для лица (или тканевое покрытие для лица, если у них нет маски для лица). Сразу же после выхода из вашей комнаты они должны немедленно очистить свои руки, затем снять и выбросить свою маску для лица, и снова очистить руки.
- *Будьте осторожны при использовании детьми масок или покрытий для лица.* Младенцы и дети младше 2 лет не должны носить тканевые покрытия для лица. Дети в возрасте 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 задохнуться или удушья.
- Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с [Рекомендациями по тканевым покрытиям для лица](#).

### Прикрывайтесь во время кашля и чихания

- Прикрывайте салфеткой свои рот и нос во время кашля или чихания. Выбрасывайте использованные салфетки в мусорную корзину с пластиковым мешком внутри после каждого использования. Мойте руки или используйте дезинфицирующее средство для рук после того, как вы кашляли или чихали.

### Избегайте совместного использования продуктов или предметов домашнего обихода

- Не готовьте и не подавайте еду другим людям
- Не пользуйтесь совместно с другими людьми или животными в вашем доме тарелками, стаканами, чашками, столовыми приборами, полотенцами или постельным бельем.
- Тщательно мойте ваши тарелки, стаканы и столовые приборы водой с мылом сразу же после каждого использования.

### Часто мойте руки

- Мойте руки как можно чаще, особенно после сморкания, кашля или чихания; после походов в туалет; перед приемом и приготовлением пищи, и после того, как вы прикасались к своей маске или покрытию для лица. Мойте руки водой с мылом в течение как минимум 20 секунд.
- Если вода и мыло недоступны, очищайте руки с помощью дезинфицирующего средства для рук с содержанием спирта не менее 60 %. Полностью обработайте всю поверхность рук и потрите руки вместе в течение 30 секунд, пока они не высохнут. Используйте мыло и воду, если ваши руки заметно загрязнены.

### Ежедневно очищайте и дезинфицируйте все поверхности, к которым часто прикасаются

- Очищайте и дезинфицируйте поверхности, к которым часто прикасаются, такие как кухонные столы, столешницы, дверные ручки, краны для воды, унитазы, телефоны, клавиатуры, планшеты и прикроватные столики.
- Также очищайте и дезинфицируйте любые поверхности, на которые могут попадать физиологические жидкости организма.
- Используйте бытовые чистящие и дезинфицирующие средства в виде спрея или влажных салфеток. Обязательно соблюдайте инструкции, указанные на упаковке.
- Если люди, оказывающие уход за вами, а также люди, проживающие вместе с вами, очищают или контактируют с физиологическими жидкостями или выделениями вашего организма (такими как пот, слюна, мокрота, носовая слизь, рвота, моча или понос), они должны носить одноразовую маску для лица и перчатки. После очистки они должны сначала снять и выбросить свои перчатки, очистить руки, затем снять и выбросить маску для лица и снова очистить руки.

Ознакомьтесь с инструкциями по уборке в следующих документах: [Предотвращение распространения респираторных заболеваний в доме](#) и [Часто задаваемые вопросы для лиц, оказывающих уход](#).



## ПОВОРОТЕ С ОБЩЕСТВЕННЫМ ЗДРАВООХРАНЕНИЕМ – Отслеживание контактов

Отслеживание контактов – это простой конфиденциальный процесс, который используется для замедления распространения COVID-19.

- Если у вас положительный результат анализа на COVID-19, вам позвонит специалист общественного здравоохранения. Пожалуйста, возьмите трубку и ответьте на несколько вопросов о том, в каких местах вы находились, и какие люди находились рядом с вами в период, когда вы были заразными.
- С людьми, о которых вы расскажете специалисту, свяжутся и попросят оставаться дома, чтобы помочь предотвратить заражение других людей. Ваше имя или контактная информация не будут раскрываться. Специалист также ответит на любые вопросы, которые могут у вас возникнуть, и предоставит информацию об услугах. Если вы получили положительный результат анализа, но вам еще не позвонили, пожалуйста, позвоните по номеру **1-833-540-0473**, который доступен с 8:00 до 20:30 7 дней в неделю.
- Чтобы получить больше информации об отслеживании контактов, нажмите [сюда](#).



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

---

- Чтобы получить дополнительную информацию о COVID-19 и ознакомиться с вышеуказанными ресурсами на разных языках, посетите [ph.lacounty.gov/media/coronavirus/](https://ph.lacounty.gov/media/coronavirus/).
- Чтобы получить помощь в поиске услуг по бесплатной доставке, социальной помощи, получению предметов первой необходимости, таких как продукты питания и лекарства, посетите [ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm](https://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm) или позвоните по номеру 2-1-1 (доступен круглосуточно).
- 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.