



# Информация для людей, вступавших в контакт с COVID-19

## Вы должны\* соблюдать карантин, если вы вступали в близкий контакт с человеком, который заражен COVID-19.

Это означает, что:

- Вы находились менее чем в 6 футах (2 метрах) в общей сложности 15 минут или более в течение 24-часового периода.
- Вы имели незащищенный контакт с физиологическими жидкостями и/или выделениями его организма. Например, он на вас кашлял или чихал, вы пользовались одной кружкой или столовыми приборами, вы целовались или вы ухаживали за ним без использования надлежащих средств личной защиты.

\* Если вы болели COVID-19 и имели положительный результат вирусного анализа (мазок или слюна) в последние 90 дней, проконсультируйтесь со своим врачом о необходимости соблюдать карантин. Вам не нужно соблюдать карантин, если вы полностью вакцинированы от COVID-19 и не имеете симптомов. (Вы считаетесь полностью вакцинированным, когда прошло 2 недели после получения второй дозы вакцины, состоящей из 2 доз, или 2 недели после получения вакцины, состоящей из 1 дозы).

### 1 Соблюдайте карантин в течение 10 дней

В течение 10 полных дней с момента вашего последнего контакта с человеком, который заражен COVID-19, соблюдайте меры предосторожности, чтобы защитить других людей, включая:

- Оставайтесь дома, за исключением получения медицинской помощи.
- Не принимайте гостей.
- Отделите себя от других людей в вашем доме. Если вам необходимо находиться в той же комнате, что и другие:
  - Носите маску, состоящую из нескольких слоев, которая плотно прилегает к лицу, и рассмотрите возможность [ношения двух масок](#).
  - Соблюдайте дистанцию не менее 6 футов (2 метров). Важно соблюдать дистанцию от людей, не прошедших вакцинацию, которые находятся в [группе повышенного риска развития тяжелого заболевания](#).
  - Открывайте окна или пользуйтесь вентилятором или кондиционером.
  - Часто мойте руки.
- По возможности, пользуйтесь отдельной ванной комнатой. Если такой возможности нет, дезинфицируйте ванную комнату после каждого использования.

Вы можете завершить карантин после 10-го дня, если у вас не появятся симптомы.

### 2 Сдайте анализ на COVID-19

- Для сдачи анализа позвоните своему врачу, на номер 2-1-1 или посетите веб-страницу [covid19.lacounty.gov/testing](https://covid19.lacounty.gov/testing). При сдаче анализа носите плотно прилегающую маску, состоящую из нескольких слоев, или [наденьте две маски](#). По возможности, используйте личный автомобиль.
- Если вы получили отрицательный результат анализа, вы все равно должны соблюдать карантин в течение полных 10 дней. Если вы получили положительный результат анализа, вы должны самоизолироваться и выполнять инструкции, описанные на веб-странице [ph.lacounty.gov/covidisolation](https://ph.lacounty.gov/covidisolation).

### 3 Отслеживайте состояние своего здоровья И принимайте особые меры предосторожности в течение 14 дней

С 11-го по 14-й день с момента вашего последнего контакта с человеком, который заражен COVID-19:

- **Будьте особенно осторожны.** [Принимайте меры, чтобы защитить других людей](#) (и себя), включая: носите маску (даже дома), соблюдайте дистанцию не менее 6 футов (2 метров) от других людей и часто мойте руки. Рекомендуется соблюдать дистанцию от людей, которые находятся в группе высокого риска развития тяжелого заболевания при заражении COVID-19.
- **Следите за состоянием своего здоровья.** Если у вас появились симптомы COVID-19, свяжитесь со своим врачом и обсудите возможность сдачи анализа. Позвоните 9-1-1 или отправляйтесь в отделение неотложной медицинской помощи, если у вас возникли серьезные симптомы, такие как затрудненное дыхание, боль или давление в груди, посинение губ или лица, спутанность сознания или трудности с пробуждением.

### 4 Выполняйте все инструкции по карантину

Попросите копию инструкций у своего врача, отсканируйте QR-код ниже или посетите веб-страницу [ph.lacounty.gov/covidquarantine](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine).



Информационная линия округа Лос-Анджелес 2-1-1 доступна круглосуточно и может помочь вам найти врача, сдать анализ и организовать доставку продуктов питания и других предметов к вашей двери.

Пожалуйста, ответьте на звонок от «LA Public Health» или 1-833-641-0305. Вам зададут несколько вопросов, направленных на то, чтобы помочь замедлить распространение COVID-19. Вам также могут предоставить информацию о ресурсах и услугах.

