



Обзор: инструкции по изоляции для зараженных COVID-19

У вас диагностировали заражение COVID-19. Вы должны выполнять эти действия, чтобы предотвратить передачу заболевания вашей семье, друзьям и другим людям.

1 Самоизолируйтесь

Вы должны оставаться дома, пока:

- Не пройдет как минимум 10 дней* с момента первого появления симптомов и
- Не пройдет как минимум 24 часа момента нормализации температуры (без использования жаропонижающих препаратов) и
- Не улучшатся симптомы.

*Если у вас слабая иммунная система, возможно, вам нужно будет оставаться дома дольше 10 дней.

Проконсультируйтесь с врачом.

Если у вас никогда не было симптомов, вы должны оставаться дома в течение 10 дней после сдачи анализа на COVID-19 с положительным результатом. Но если у вас появятся симптомы, вам нужно выполнять вышеуказанные инструкции.

2 Выполняйте инструкции по изоляции, включающие в себя следующее:

- Оставайтесь дома, за исключением случаев, когда вам необходима медицинская помощь
- Не принимайте гостей
- Держитесь на расстоянии от других людей в вашем доме. Если вам необходимо находиться в одной комнате, носите покрытие для лица и старайтесь находиться на расстоянии не менее 6 футов (2 метров), особенно от людей, подверженных повышенному риску развития тяжелого заболевания
- Если вы должны находиться в общем помещении, открывайте окна, когда возможно
- Пользуйтесь отдельной ванной комнатой или дезинфицируйте общую ванную комнату после каждого использования
- Не готовьте и не подавайте еду другим
- Прикрывайте рот при кашле и чихании
- Часто мойте руки с мылом в течение не менее 20 секунд. Или используйте дезинфицирующее средство для рук, содержащее не менее 60% спирта
- Дезинфицируйте любые поверхности, к которым вы часто прикасаетесь
- Свяжитесь со своим врачом, если ваши симптомы ухудшились или беспокоят вас
- Позвоните 9-1-1 при появлении тревожных признаков. Сюда входит затрудненное дыхание, давление или боль в груди, посинение губ, спутанность сознания, трудности с пробуждением

Выполняйте все инструкции по изоляции. Попросите у своего врача копию инструкций, отсканируйте QR-код или посетите ph.lacounty.gov/covidisolation.

Поговорите с Департаментом общественного здравоохранения, чтобы помочь замедлить распространение COVID-19. Если вы получите звонок от «LA PublicHealth» или 1-833-641-0305, ответьте на него. Если вы получили Указ главного санитарного врача о самоизоляции и еще не имели разговора об отслеживании контактов, позвоните по номеру, приведенному в Указе.



3 Сообщите своим близким контактам о риске заражения

Сообщите всем своим близким контактам, что они могут быть заражены и должны соблюдать карантин, если только они не освобождены от этого требования*. Они должны следить за состоянием своего здоровья и принимать дополнительные меры предосторожности, чтобы защитить себя, в течение 14 дней после их последнего контакта с вами. Они должны выполнять все инструкции, даже если они чувствуют себя хорошо или если они полностью вакцинированы.

«Близкий контакт» - это любой человек, который вступал с вами в контакт, когда вы были заразными (за 2 дня до первого появления ваших симптомов и до окончания периода вашей домашней изоляции). Это включает в себя:

- Любого, кто находился в пределах 6 футов (2 метров) от вас 15 минут или дольше в течение 24-часового периода
- Любого, кто имел незащищенный контакт с жидкостями и/или выделениями вашего организма. Например, вы кашляли или чихали на него, вы пили из одной кружки или пользовались одними столовыми приборами, вы целовались или они ухаживали за вами без использования надлежащих средств защиты.

Близкие контакты должны выполнять инструкции по карантину и другие инструкции для близких контактов. Для просмотра отсканируйте QR-код или посетите ph.lacounty.gov/covidquarantine.

*Вам не нужно соблюдать карантин, если вы полностью вакцинированы или недавно перенесли заболевание COVID-19 при условии, что у вас нет симптомов. Следите за состоянием своего здоровья, носите маску (в том числе дома) и принимайте дополнительные меры предосторожности.

