

Что делать, если у вас обнаружен COVID-19

10/4/2022

Если у вас COVID-19, вы можете заражать вирусом других людей, даже если вы вакцинированы и у вас отсутствуют симптомы. Важно отделить себя от других людей (изолироваться) и следовать приведённым ниже рекомендациям.

Если вам требуется медицинская помощь, следуйте инструкциям на последней странице. Если у вас лёгкие или умеренные симптомы COVID-19 и вы подвержены высокому риску развития тяжёлой формы заболевания, то можете принять лекарство. Подробнее см. [Варианты лечения COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/meds.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/meds.html).

Отделите себя от других людей (изолируйтесь)

- В течение не менее чем пяти полных суток после появления симптомов оставайтесь дома и не контактируйте с окружающими (изолируйтесь). Если у вас нет симптомов, оставайтесь дома в течение пяти полных суток после сдачи теста. Подробнее о том, как долго вам, возможно, придётся оставаться дома, см. далее.
- Когда вам необходимо находиться в окружении других людей, даже дома, носите качественную и плотно прилегающую маску.
- Перейдите в комнату, отдельную от других членов семьи, и по возможности пользуйтесь отдельной ванной комнатой.
- Примите меры по улучшению циркуляции воздуха в своём доме, например откройте окна.
- Если вы пожилой человек, у вас ослабленная иммунная система или есть определенные медицинские показания, сообщите своему семейному врачу, что у вас COVID-19. Он порекомендует вам лечение или даст совет соответственно ситуации.
- Сообщите людям, имевшим с вами близкий контакт, что они могли инфицироваться COVID-19.

Как долго следует оставаться дома

Люди, которые могут носить плотно прилегающую маску



- Находясь рядом с другими людьми, даже дома, в течение 10 полных суток носите качественную и плотно прилегающую маску.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ОБНАРУЖИЛИ COVID-19

- При наличии симптомов:
 - Оставайтесь дома, пока не будут выполнены все следующие три условия:
 1. Прошло **5 полных суток** с тех пор, как вы впервые почувствовали недомогание.
и
 2. У вас не было повышенной температуры в течение как минимум 24 часов без использования жаропонижающих средств.
и
 3. Вы чувствуете себя лучше.
 - При отсутствии симптомов:
 - Оставайтесь дома и не контактируйте с окружающими **в течение 5 полных суток после прохождения теста.**
 - Если у вас появились симптомы, следует считать первый день с симптомами новым нулевым днем. См. выше раздел о том, что делать при появлении симптомов.

После завершения периода домашней изоляции продолжайте до 10 дня включительно выполнять следующее:

- Даже находясь дома, носите качественную и плотно прилегающую маску.
- Старайтесь не контактировать с другими людьми с повышенным риском заболевания COVID-19, по крайней мере, до 11-го дня.
- Не посещайте места, где вам придётся снимать маску (например, спортзалы, рестораны), и избегайте приёма пищи рядом с другими людьми дома и на работе. Информацию об использовании тестов на COVID-19 для определения того, можете ли вы прекратить носить маску раньше 11-го дня, см. на сайте [Если вы больны или у вас положительный результат теста \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html).
- Отложите путешествия. Если после завершения периода домашней изоляции вам необходимо отправиться в поездку, носите плотно прилегающую, качественную маску.

ЗАФИКСИРУЙТЕ СВОИ ДАННЫЕ, ЧТОБЫ ЗНАТЬ, КОГДА ВЫ СМОЖЕТЕ ВЕРНУТЬСЯ К СВОЕЙ ОБЫЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

При наличии симптомов:

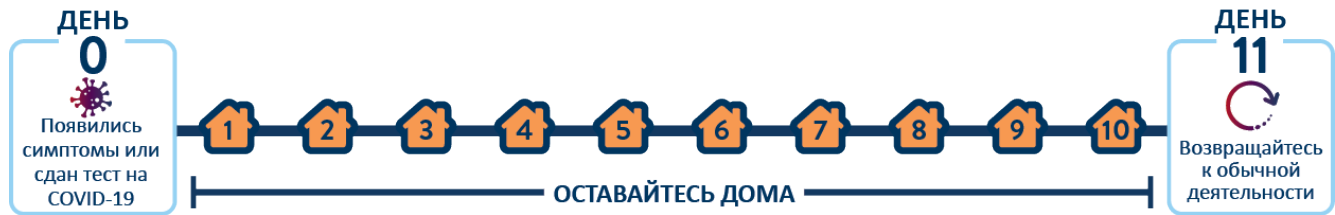
Дата появления симптомов: _____ (заполните дату). Я чувствую себя лучше, и уже 24 часа у меня нет температуры. Мне нужно оставаться дома и не контактировать с окружающими до _____ (5 дней после появления симптомов). Мне нужно носить маску в окружении других людей и ограничить некоторые виды деятельности до _____ (10 дней после появления симптомов).

При отсутствии симптомов:

Я получил(а) положительный результат теста на COVID-19 _____ (заполните дату), но симптомов болезни нет. Мне нужно оставаться дома до _____ (5 дней после дня сдачи теста). Мне нужно носить маску в окружении других людей и ограничивать некоторые виды деятельности до _____ (10 дней после даты теста).

Люди, которые не могут носить маску

Это дети в возрасте до двух лет, люди с определёнными ограниченными возможностями и другие лица, которые не могут постоянно носить маску в окружении других людей.



- Оставайтесь дома не менее 10 полных суток с того момента, когда впервые почувствовали недомогание или когда получили положительный результат теста.

Люди, которым трудно противостоять болезни или у которых умеренная или тяжёлая форма болезни

Оставайтесь дома (изолируйтесь), по крайней мере, до 10-го дня, если у вас:

- умеренное недомогание (одышка или затрудненное дыхание) или
- тяжёлое течение заболевания COVID-19 (вы были госпитализированы) или
- ослабленная иммунная система (вам трудно бороться с болезнями).

Обратитесь за дополнительной консультацией к врачу, если вашему организму трудно бороться с болезнью или если вы не уверены, являются ли ваши симптомы умеренными или тяжёлыми.

Находясь рядом с другими людьми, даже дома, носите качественную и плотно прилегающую маску.

Вам может потребоваться сделать тест, чтобы определить, когда вы снова сможете находиться в окружении других людей.

Подробнее о том, когда следует оставаться дома, а также о самотестировании и ношении масок см. на сайте [Если вы больны или у вас положительный результат теста \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html).

ЕСЛИ ВАШИ СИМПТОМЫ УХУДШАЮТСЯ, ВАМ ТРУДНО ДЫШАТЬ ИЛИ ВАМ НУЖНА МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ:

Обратитесь к своему врачу. По возможности позвоните заранее, прежде чем идти в поликлинику или больницу.

Если в любое время, когда вы остаётесь дома (в период изоляции) вам понадобится неотложная медицинская помощь, позвоните 911 и сообщите, что у вас диагностирован COVID-19.

