

# Близкий контакт или подверженность риску COVID-19

10/6/2022

Вы можете передавать COVID-19 другим людям ещё за несколько дней до появления симптомов и даже если у вас вообще не было симптомов. Если вы проводите время рядом с человеком, инфицированным COVID-19, у вас тоже может быть эта болезнь, но вы можете об этом не знать. Важно принять рекомендуемые меры, чтобы не допустить распространения вируса среди других людей, даже если вы вакцинированы или уже переболели COVID-19.

Для людей, живущих или работающих в определённых условиях повышенного риска, могут действовать другие рекомендации, которым они должны следовать после контакта с заболевшим. Ниже приведены рекомендации для конкретных условий.

**Если вы почувствовали недомогание, оставайтесь дома, не контактируйте с окружающими (изолируйтесь) и сразу же [сделайте тест](#) ([www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/testsites/index.html](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/testsites/index.html)) на COVID-19.** Это касается и людей, которые были вакцинированы или переболели COVID-19. Для получения дополнительной информации см. [Если вы больны или у вас положительный результат теста: COVID-19](#) ([www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html)).

## Определения

**Близкий контакт или подверженность риску:** Нахождение рядом с больным COVID-19 по крайней мере 15 минут в течение 24 часов означает, что вы находитесь в близком контакте и подверглись риску заражения COVID-19. Однако распространение COVID-19 может занять меньше или больше времени.

- Посетите сайт [CDC: Понимание подверженности рискам](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/risks-exposure.html) ([www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/risks-exposure.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/risks-exposure.html)), чтобы узнать о факторах, которые делают более или менее вероятным распространение COVID-19 после того, как вы находились рядом с больным COVID-19.
- В целом, чем дольше вы находитесь рядом с человеком, инфицированным COVID-19, тем больше вероятность того, что COVID-19 может передаться и вам. Эта опасность особенно реальна, если не приняты другие меры по предотвращению распространения, например ношение маски. Риск может быть выше, если вы находились рядом с человеком, у которого были симптомы, или живёте с кем-то, инфицированным COVID-19. Вид деятельности также может повысить риск заражения, например, пение или крик.

**Изоляция:** Оставайтесь дома и не контактируйте с окружающими, если вы получили положительный результат теста, чувствуете недомогание или при наличии симптомов заражения COVID-19. Это поможет вам не распространять COVID-19 среди других людей.

**Качественная и плотно прилегающая маска:** Плотно прилегающая маска — это маска, которая плотно прилегает к носу, рту и подбородку и не имеет зазоров по краям. Для получения информации о качественных масках см. [типы масок](#) ([www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/facecover.html#type](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/facecover.html#type)).

**Люди с иммунной недостаточностью:** Люди с ослабленной иммунной системой. Иммунная система определяет, как организм борется с болезнями.

## После контакта с человеком, зараженным COVID-19



Находясь рядом с другими людьми внутри помещения, даже дома, **в течение 10 полных суток носите качественную и плотно прилегающую маску**. 10 дней начинаются на следующий день после вашего последнего близкого контакта с больным COVID-19. День последнего близкого контакта считается нулевым днем. День, когда вы можете перестать носить маску, — это 11-й день.

**Следите за симптомами в течение 10 полных суток** после последнего близкого контакта с больным COVID-19. Симптомами могут быть температура 38 градусов по Цельсию (100,4 градуса по Фаренгейту) или выше, кашель, боль в горле или одышка. Полный список симптомов см. на сайте [CDC: Симптомы COVID-19 \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html).

- При появлении симптомов оставайтесь дома, не контактируйте с другими людьми (изолируйтесь) и сразу же пройдите тест на COVID-19. Следуйте рекомендациям по изоляции, приведённым на сайте [Если вы больны или у вас положительный результат теста: COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html). Это относится к людям, у которых в течение последних 90 дней был положительный тест на COVID-19, даже если они сделали все необходимые прививки против COVID-19.

### По возможности на шестой день сделайте тест

- Если у вас положительный результат теста, оставайтесь дома (изолируйтесь) и следуйте рекомендациям, приведённым на сайте [Если вы больны или у вас положительный результат теста: COVID-19](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html).
- Если результат вашего теста отрицательный, в помещении и в окружении других людей продолжайте носить качественную и плотно прилегающую маску.
- Подробно о том, где можно сделать тест и какие виды тестов доступны, см. на сайте [Тестирование на COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/testsites/index.html\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/testsites/index.html).

### Чего следует избегать

- Избегайте контакта с людьми с ослабленным иммунитетом или высоким риском тяжёлого течения болезни, а также мест, где живут или собираются люди с повышенным риском, например учреждений длительного ухода. Если это невозможно, примите дополнительные меры предосторожности, чтобы [защитить себя и окружающих \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/prevention.html\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/prevention.html). Информацию о людях, подверженных повышенному риску, см. на сайте [CDC: Люди с определёнными медицинскими состояниями \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html).
- Отложите поездки. Если вам необходимо отправиться в поездку, носите качественную и плотно прилегающую маску.
- Не посещайте места, где вам придётся снимать маску (например, спортзалы, рестораны).

## Особые обстоятельства и исключения

### Люди, которые не могут носить маску



Маски не рекомендуются детям в возрасте 2 лет и младше, а люди с некоторыми ограниченными возможностями или медицинскими показаниями могут не иметь возможности носить маску. Люди, которые не могут носить маску, подвергшись воздействию COVID-19, должны выполнить все другие рекомендуемые шаги, включая тестирование на 6-й день (и сразу же при появлении симптомов), и принять дополнительные меры для предотвращения передачи инфекции другим людям, например улучшить вентиляцию и соблюдать дистанцию с другими людьми. Не забывайте избегать контакта с людьми, организму которых трудно сопротивляться болезни (с ослабленным иммунитетом) или подверженными высокому риску тяжёлого течения болезни, а также мест, где живут или собираются люди с повышенным риском, например учреждений длительного ухода.

### Люди, переболевшие COVID-19 в течение последних 30 дней



Если в течение последних 30 дней вы переболели COVID-19, то если после контакта у вас не появились симптомы, делать тест не рекомендуется. Это означает, что если у вас нет симптомов, вам не нужно делать тест на 6-й день. Если у вас появились симптомы, см. [Если вы больны или у вас положительный результат теста: COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html). Дополнительную информацию о тестировании людей, переболевших COVID-19, см. на сайте [CDC: Выбор теста на COVID-19 \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/testing.html#choosing-a-test\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/testing.html#choosing-a-test).

### Если кто-то из ваших близких инфицирован COVID-19



Если вы живете с кем-то, у кого COVID-19, в период изоляции больного носите качественную и плотно прилегающую маску. Продолжайте носить маску ещё 10 дней после окончания изоляции больного. Считайте последний день его изоляции нулевым днем. Следуйте другим приведённым выше

рекомендациям по ношению масок, наблюдению за симптомами, тестированию и избеганию контакта с людьми с высоким риском тяжёлого течения болезни.

Дополнительную информацию по этим рекомендациям см. на сайте [CDC: Что делать, если вы подверглись воздействию COVID-19 \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/if-you-were-exposed.html\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/if-you-were-exposed.html).

## Рекомендации для конкретных условий

Эти рекомендации не относятся к определённым ситуациям повышенного риска. Рекомендации по изоляции и контактам с больным в учреждениях здравоохранения и других местах скопления групп (сообществ) высокого риска:

- Людям, живущим или работающим в учреждениях здравоохранения или долговременного ухода, которые подвергаются риску инфицирования COVID-19, следует придерживаться [Рекомендаций по изоляции и карантину для работников здравоохранения \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/hcp/exposure.html\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/hcp/exposure.html).
- Люди, которые живут или работают в учреждениях группового проживания и ухода, таких как приюты для бездомных или исправительные учреждения, и подвергаются риску воздействия COVID-19, должны следовать инструкциям, изложенным на сайте [Места скопления людей и учреждения ухода: COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/communities.html\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/communities.html).
- Предприятиям, учреждениям и другим частным организациям рекомендуется, как минимум, следовать инструкциям Департамента здравоохранения штата Миннесота и Центра по контролю и профилактике заболеваний (CDC). Они также могут принять решение о необходимости более длительного пребывания дома или ношения маски после контакта с больным COVID-19.

Загрузите бесплатное [приложение COVIDaware MN \(www.mn.gov/covid19/covidawaremn/\)](https://www.mn.gov/covid19/covidawaremn/), чтобы получать уведомление, если у вас был контакт с человеком, у которого положительный результат теста на COVID-19.



Minnesota Department of Health | [health.mn.gov](https://health.mn.gov) | 651-201-5000  
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

Чтобы запросить информацию в другом формате, напишите по адресу [health.communications@state.mn.us](mailto:health.communications@state.mn.us). (Russian)