



Руководство по самоизоляции и карантину на дому для людей с диагнозом коронавиральная-2019 (COVID-19) инфекция а также членов их семьи или лиц, находящихся в близком контакте с ними

- 1) Если вы получили результаты тестирования или положительный диагноз врача о COVID-19, то вы обязаны соблюдать требования Директивы начальника департамента здравоохранения, которая доступна по адресу <https://www.sfdph.org/dph/alerts/files/Blanket-Isolation-Directive-05.2020.pdf>
- 2) Если вы обитаете в жилищных условиях, где проживает зараженный COVID-19 или вы имели близкий контакт с лицом, зараженным COVID-19, то вы обязаны соблюдать требования Директивы начальника департамента здравоохранения, которая доступна по адресу <https://www.sfdph.org/dph/alerts/files/Blanket-Quarantine-Directive-05.2020.pdf>
- 3) Если вы ожидаете результатов тестирования - соблюдайте Меры по самоизоляции дома (ниже) до получения результатов. В случае отрицательного результата, уточните у своего доктора о возможности прекращения соблюдения Мер по самоизоляции дома.

Меры по самоизоляции дома

Если вам был поставлен диагноз COVID-19 **или** вы ожидаете результатов тестирования на COVID-19, вам необходимо соблюдать данные Меры по самоизоляции дома для предотвращения распространения заболевания.

Оставайтесь дома до момента выздоровления

- У большинства зараженных COVID-19 симптомы проявляются в мягкой форме и они могут выздороветь дома. Если вам 60 или больше лет или вы страдаете заболеванием сердца, легких или почек, диабетом, повышенным давлением или у вас ослабленная иммунная система, то вы подвержены повышенному риску протекания заболевания в осложненной форме.
- Не ходите на работу, в школу или общественные места.
- Оставайтесь дома до момента выздоровления. Выздоровление означает: отсутствие повышенной температуры в течение 72 часов без применения жаропонижающих препаратов, таких как ацетаминофен (Tylenol®) **и** улучшение симптомов кашля или затрудненного дыхания, а также прошло минимум **10 дней** после проявления первых симптомов. В случае положительного результата тестирования на COVID-19, но при отсутствии симптомов оставайтесь дома в течение как минимум **10 дней** после даты проведения тестирования.

Близкие контакты

- Лица, проживающие в вашем доме, сексуальные партнеры и лица, осуществляющие уход за вами, считаются "близкими контактами". Также близкими контактами считаются лица, которые находились на расстоянии 6 футов и на протяжении более 10 минут возле зараженного без маски или имели прямой контакт с жидкостями или выделениями зараженного и при этом они не имели на себе маски, халата или перчаток.
- Если вы получили результаты тестирования или положительный диагноз врача о COVID-19, то все, кто имел близкий контакт с вами, обязаны в течение

Меры по проведению карантина дома

Если вы проживаете в совместных жилищных условиях **или** имели близкий контакт с лицом с подтвержденным диагнозом COVID-19, (в том числе контактировали с таким лицом в течение 48 часов до появления у такого лица любых симптомов до момента начала его самоизоляции), то вы должны соблюдать данные Меры по проведению карантина дома.

В случае заражения COVID-19 появление симптомов может занять до 14 дней. Вы должны оставаться дома и следить за состоянием собственного здоровья в течение этого времени, чтобы предотвратить передачу инфекции.

Оставайтесь дома, чтобы убедиться в отсутствии симптомов

- Вы должны находиться на домашнем карантине полных 14 дней после последнего близкого контакта с человеком, зараженным COVID-19.
- Описание близкого контакта с человеком, зараженным COVID-19 приводится в колонке слева.
- Если у вас нет возможности избежать близкого контакта с лицом, зараженным COVID-19, вы должны оставаться на карантине **14 полных дней** после завершения режима самоизоляции тем лицом. Вероятно, что этот период составит в общей сложности 24 дня.

Что, если у вас начнут появляться симптомы?

- Симптомами COVID-19 являются жар, озноб, кашель, одышка, боль в горле, насморк или боль в мышцах, головная боль, тошнота, рвота, понос или потеря обоняния или вкуса.
- Если у вас развиваются какие-либо из вышеперечисленных симптомов, и они являются новыми, то есть в повседневной жизни вы их не наблюдали, то у вас может быть COVID-19, и вы должны соблюдать



<p>48 часов до появления у вас симптомов и до начала вашей самоизоляции, соблюдать Меры по</p>	<p>Меры по самоизоляции дома.</p>
<p>Меры по самоизоляции дома</p>	<p>Меры по проведению карантина дома</p>
<p>самоизоляции дома. Пожалуйста, поделитесь этим документом с ними. Для получения помощи в уведомлении близких контактов без раскрытия им информации о вас, пожалуйста, позвоните по телефону 415-554-2830.</p> <p><u>Что, если вы не можете изолироваться от других лиц?</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Человек, продолжающий близко контактировать с вами должен будет заново начать 14-дневный карантин после последнего дня, когда он имел близкий контакт с вами или начиная с даты окончания вашей самоизоляции. <p><u>Каким группам лиц не требуется самоизоляция?</u> Несовершеннолетним детям и лицам с особыми потребностями, нуждающимся в специализированном уходе.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Внимательно следите за симптомами и обращайтесь за медицинской консультацией или помощью в случае их осложнений, особенно, если вы подвержены риску из-за серьёзных заболеваний .• Свяжитесь с медицинским учреждением для проведения диагностического тестирования на COVID-19 и подтверждения вашего диагноза. <p><u>Каким группам лиц не требуется соблюдать карантин?</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Несовершеннолетним детям и лицам с особыми потребностями, нуждающимися в специализированном уходе• Работниками служб обеспечения, работающими с COVID-19* (см. политику работодателя; находясь не на работе, старайтесь соблюдать Меры по проведению карантина дома).
<p>*Работниками служб обеспечения, работающими с COVID-19 считаются работники сферы здравоохранения, лабораторный персонал, обрабатывающий образцы COVID-19, работники моргов, экстренной помощи, правоохранительных органов, работники санитарно-гигиенической службы, операторы 911 и 311, сотрудники групп по управлению ЧС, сотрудники, направленные на оказание помощи людям, терпящим бедствие, а также лица, работающие в учреждениях долгосрочного ухода и приютах для бездомных.</p>	



Ограничения и информация применяемые при проведении самоизоляции и карантине на дому

- Оставайтесь дома, за исключением случаев необходимости получения медицинской помощи. Не ходите на работу, в школу или общественные места.
- Не используйте общественный транспорт, сервисы совместного использования транспортных средств или такси.
- Оградите себя от взаимодействия с другими жильцами вашего дома, особенно с лицами, подверженными повышенному риску серьезного заболевания.
- Оставайтесь в пределах своей комнаты и держитесь подальше от людей, проживающих с вами. Если возможно, используйте отдельную ванную комнату.
- Не готовьте и не подавайте другим лицам еду.
- Не допускайте в дом посетителей.
- Ограничьте взаимодействие с домашними животными.

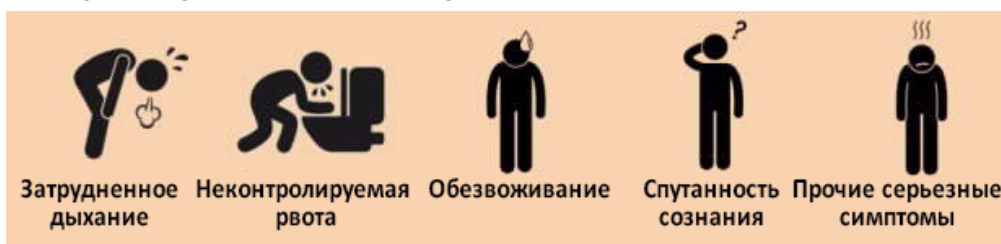
Если вы не можете соблюдать требования по изоляции или карантину в текущем месте

Предотвращайте распространение:

- Носите средство защиты лица или лицевую маску, если находитесь не одни в комнате. Если у вас нет возможности носить средство защиты лица или маску, то их должны носить другие лица, находящиеся или входящие в комнату.
- Прикрывайте рот, когда кашляете или чихаете. Прикрывайте рот и нос салфеткой или локтем при чихании но не ладонями. После этого незамедлительно выбросьте салфетку в мусорное ведро и вымойте руки.
- Часто мойте руки с мылом и водой не менее 20 секунд, особенно после кашля, чихания, сморкания или посещения ванной комнаты. Если руки визуально не загрязнены, то вместо мыла и воды можно использовать дезинфицирующие средства на основе 60% спирта.
- Не пользуйтесь общими бытовыми предметами, такими как тарелки, чашки, столовые приборы, полотенца, постельное белье. Тщательно мойте эти предметы водой с мылом после каждого использования. Белье можно стирать в обычной стиральной машине теплой водой и моющим средством; может быть добавлен отбеливатель, но это не обязательно.
- Ежедневно очищайте и дезинфицируйте все поверхности, к которым “часто прикасаетесь” (в том числе стойки, дверные ручки, краны, туалеты, телефоны, пульта дистанционного управления, клавиатуры), особенно любые поверхности, на которых может быть жидкость. Используйте домашние средства для мытья и дезинфицирующие спреи или салфетки, следуя указаниям на этикетке. Дополнительная информация: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>

Практикуйте домашний уход:

- Отдыхайте и пейте много жидкостей. Для снижения температуры и боли вы можете принять ацетаминофен (Tylenol®).
 - Не давайте никаких препаратов детям до 2 лет без предварительной консультации с врачом.
 - Вы должны учитывать, что медицинские препараты не “вылечивают” COVID-19 и не предотвращают распространение вируса.
- Обращайтесь за медицинской консультацией или помощью в случае ухудшения симптомов, особенно, если вы находитесь в зоне риска в связи с серьезными заболеваниями.
- **Симптомы, при которых необходимо обратиться за помощью:**





Ограничения и информация применяемые при самоизоляции и карантине на дому

- Если возможно, перед визитом к врачу, заранее, позвоните в офис или больницу и сообщите, что вы находитесь на самоизоляции по причине COVID-19, чтобы у медицинского персонала была возможность подготовиться к вашему приходу и защитить окружающих от риска заражения.
 - Не ждите в комнатах ожидания и носите защиту для лица или маску всегда, когда это возможно.
 - Не используйте общественный транспорт.
 - При обращении в 911, сначала сообщите диспетчеру и врачам неотложной помощи, что вы находитесь на самоизоляции по причине COVID-19.

Данное руководство и ответы на наиболее часто задаваемые вопросы доступны на разных языках. Посетите сайт <http://www.sfcddcp.org/covid19>, раздел **Isolation and Quarantine Directives (Директивы по самоизоляции и карантину)** или позвоните по номеру 3-1-1.

Благодарим вас за содействие в этом важном общественном вопросе, касающемся здоровья.