

Что делать, если у вас обнаружили COVID-19

2/3/2022

Если у вас положительный результат теста на COVID-19, вы можете заражать вирусом других людей, даже если вы вакцинированы и при отсутствии симптомов. Важно держаться на расстоянии от других людей (изолироваться) и следовать приведенным 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).

Держитесь на расстоянии от других людей (изолируйтесь)

- Оставайтесь дома и держитесь на расстоянии от других людей (изолируйтесь) не менее пяти дней после появления симптомов. Если у вас нет симптомов, оставайтесь дома в течение пяти дней после сдачи теста. Ниже объясняется, как долго вам возможно придется оставаться дома.
- Если вам необходимо находиться в окружении других людей, даже дома, носите плотно прилегающую маску.
- По возможности оставайтесь в комнате, отдельной от других членов семьи.
- Если есть возможность, пользуйтесь отдельной ванной комнатой.
- По возможности примите меры по улучшению циркуляции воздуха в своём доме.
- Избегайте контактов с другими членами семьи и домашними животными.
- 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 заразиться COVID-19.

Как долго оставаться дома

Люди, которые могут носить плотно прилегающую маску

- Находясь рядом с другими людьми, даже дома, в течение 10 дней носите плотно прилегающую маску.
- При наличии симптомов:

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ОБНАРУЖИЛИ COVID-19

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

После завершения периода домашней изоляции продолжайте еще пять дней выполнять следующее:

- Даже находясь дома, продолжайте носить плотно прилегающую маску.
- Старайтесь не контактировать с другими людьми с повышенным риском заболевания COVID-19.
- Не посещайте места, где вам придётся снимать маску (например, спортзалы, рестораны), и избегайте приёма пищи рядом с другими людьми дома и на работе.
- Отложите путешествия. Если после завершения периода домашней изоляции вам необходимо отправиться в поездку, носите плотно прилегающую маску.



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

При наличии симптомов:

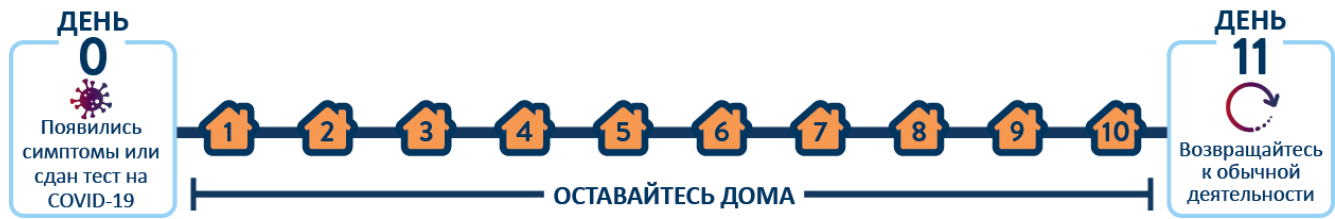
Дата появления симптомов: _____ (заполните дату). Я чувствую себя лучше, и уже 24 часа у меня нет температуры. Мне нужно оставаться дома и не контактировать с окружающими до _____ (5 дней после появления симптомов). Мне нужно носить маску в окружении других людей и ограничить некоторые виды деятельности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



- Оставайтесь дома не менее 10 полных дней с того момента, когда впервые почувствовали недомогание или когда сдали тест.

Люди с ослабленной иммунной системой или тяжело больные

Это люди, которые были госпитализированы или нуждались в интенсивной терапии либо искусственной вентиляции лёгких, а также люди с ослабленной иммунной системой.

- Оставайтесь дома не менее 10 дней и до 20 дней. Проконсультируйтесь со своим семейным врачом.
- Носите плотно прилегающую маску.
- Вам может потребоваться повторный тест на вирус, чтобы определить, когда вы снова сможете находиться в окружении других людей.

Подробнее о том, когда следует оставаться дома и не контактировать с другими людьми, 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 семейному врачу. Позвоните перед тем, как прийти на приём. Если вам нужно добраться в поликлинику или больницу, не пользуйтесь общественным транспортом, службами совместных поездок (например, Uber или Lyft) и такси.

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