



Что делать, если у вас был близкий контакт с больным COVID-19

1/25/2022

Вы можете передавать COVID-19 другим людям еще за несколько дней до появления симптомов и даже если у вас вообще не было никаких симптомов. После контакта с больным важно находиться на расстоянии от других людей, чтобы не распространять вирус, даже не зная об этом.

Почувствовав недомогание, сразу же сдайте тест и оставайтесь дома, чтобы не контактировать с другими людьми. Это касается и людей, которые вакцинированы или в течение последних трех месяцев получили положительный результат теста на COVID-19. См. [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).

Подверженность риску или близкий контакт: Пребывание в общей сложности 15 или больше минут в течение 24-часового периода в пределах 2 метров от больных COVID-19.

Для классов школ, где обучаются дети с нулевого по 12 класс (K-12) определение близкого контакта исключает учащихся, которые находились на расстоянии от 1 до 2 метров от инфицированного ученика, если и инфицированный ученик, и ученики, подвергавшиеся риску заражения, правильно и постоянно носили плотно прилегающие маски. Это исключение не распространяется на учителей, персонал школы и других взрослых, находящихся в классе. Подробнее о близких контактах в школах см. на сайте [Школы и дошкольные учреждения в условиях COVID-19: Организационные рекомендации \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/plan.html\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/plan.html).

Карантин: Оставайтесь дома и не контактируйте с окружающими, если вы могли подвергнуться воздействию вируса.

Изоляция: Оставайтесь дома и не контактируйте с окружающими, если вы получили положительный результат теста, чувствуете недомогание или при наличии симптомов заражения вирусом.

Плотно прилегающая маска: Маска, плотно прилегающая к носу, рту и подбородку, без зазоров по краям.

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

Кому не нужно проходить карантин

Если у вас был близкий контакт с больным COVID-19, **вам не нужно проходить карантин, если:**

- вам 5 или больше лет и вы получили все рекомендуемые дозы вакцины, включая бустерную;

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС БЫЛ БЛИЗКИЙ КОНТАКТ С БОЛЬНЫМ COVID-19

- вы переболели COVID-19 в течение последних трех месяцев.

Подвергшись риску заражения вирусом, вы должны:

- носить плотно прилегающую маску в окружении других людей в течение 10 дней со дня вашего последнего близкого контакта с больным COVID-19;
- следить за симптомами в течение 10 дней;
- если почувствуете недомогание, оставаться дома, не контактировать с другими людьми (изолироваться) и сразу же пройти тест на COVID-19.

Если вы сделали все необходимые прививки:

- пройдите тест не позднее пяти дней после близкого контакта.



Если у вас был COVID-19 в последние три месяца:

- Вам не нужно тестироваться через пять дней после близкого контакта, если у вас нет симптомов.



Кому необходимо пройти карантин

Если у вас был близкий контакт с больным COVID-19, вам нужно пройти карантин, если:

- вы не вакцинировались;
- вы пропустили сроки необходимой вакцинации против COVID-19.

Порядок прохождения карантина

- Оставайтесь дома не менее пяти полных дней после последнего близкого контакта с больным COVID-19.
- следить за симптомами в течение 10 дней; если симптомы ухудшаются, сразу же пройдите тест на COVID-19 и следуйте рекомендациям по изоляции.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС БЫЛ БЛИЗКИЙ КОНТАКТ С БОЛЬНЫМ COVID-19

- По возможности дома оставайтесь в комнате, отдельной от других членов семьи.
- Если есть возможность, пользуйтесь отдельной ванной комнатой.
- Избегайте совместного использования личных предметов домашнего обихода (еды, посуды, полотенец, постельного белья).
- Старайтесь не пользоваться общественным транспортом, службами совместных поездок (например, Uber или Lyft) и такси.

Если можете носить плотно прилегающую маску и у вас не ухудшаются симптомы



- Находясь рядом с другими людьми, даже дома, в течение 10 дней носите плотно прилегающую маску.
- В течение пяти дней оставайтесь дома и не контактируйте с окружающими.
- По возможности на пятый день сделайте тест.
 - Если результат теста положительный, начните отсчёт с нового нулевого дня и следуйте рекомендациям по изоляции.
 - Если результат теста отрицательный, проведите в карантине все пять дней.
- С шестого по десятый день:
 - Избегайте контактов с людьми с ослабленным иммунитетом или с высоким риском тяжелого течения болезни.
 - Отложите путешествия. Если вам необходимо отправиться в поездку, носите плотно прилегающую маску.
 - Не посещайте места, где вам придётся снимать маску (например, спортзалы, рестораны).
 - Продолжайте носить плотно прилегающую маску в окружении других людей.
- Если почувствуете недомогание, оставайтесь дома, не контактируйте с другими людьми (изолируйтесь) и сразу же пройдите тест на COVID-19.

Если не можете носить плотно прилегающую 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.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС БЫЛ БЛИЗКИЙ КОНТАКТ С БОЛЬНЫМ COVID-19



- В течение 10 дней оставайтесь дома и не контактируйте с окружающими.
- На пятый день сделайте тест.
 - Если результат теста положительный, начните отсчёт с нового нулевого дня и следуйте рекомендациям по изоляции.
 - Если результат теста отрицательный, продолжайте карантин до полных 10 дней.
- Если почувствуете недомогание, оставайтесь дома, не контактируйте с другими людьми (изолируйтесь) и сразу же пройдите тест на COVID-19.

Если кто-то из ваших близких инфицирован COVID-19

Если вы проживаете с больным COVID-19, оставайтесь дома, пока он находится на изоляции, а затем начните свой период карантина в день окончания его изоляции. **Это может означать, что вам придётся пробыть на карантине 10 или больше дней.** Если в вашей семье заражены COVID-19 несколько человек, ваш период карантина начинается после завершения изоляции последнего инфицированного.

Если можете носить плотно прилегающую маску



Если не можете носить плотно прилегающую маску



Рекомендации для конкретных условий

- Люди, живущие или работающие в медицинском учреждении или учреждении длительного ухода, которые сделали прививки и имели контакте с больным COVID-19, должны ознакомиться с [Рекомендациями по изоляции и карантину работникам системы здравоохранения \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/hcp/exposure.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/hcp/exposure.html).
- Людям, которые живут или работают в учреждениях группового проживания и ухода, таких как приюты для бездомных или исправительные учреждения, и подвергаются риску воздействия COVID-19, следует ознакомиться с материалами на сайте [Сообщества: Учреждения для бездомных, тюрьмы и исправительные учреждения \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/communities.html#shelter\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/communities.html#shelter).
- Предприятиям, учреждениям и другим частным организациям рекомендуется следовать инструкциям Департамента здравоохранения штата Миннесота и Центра по контролю и профилактике заболеваний (CDC), но при этом они могут применять более длительные периоды изоляции или карантина.

Подробнее о карантине см. на сайте [Близкие контакты и карантин \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html).

Рекомендации по изоляции 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).

