



Инструкции по самоизоляции людей с COVID-19 или подозрением на COVID-19



Зачем нужна самоизоляция?

Вирус COVID-19 очень заразен. Если у вас положительный тест на COVID-19 или появились симптомы, вам нужно себя изолировать, чтобы не заразить родственников, друзей и соседей.

Длительность самоизоляции?

Самоизоляция длится **не менее 10 дней** после **появления** симптомов (или 10 дней после положительного теста, если симптомов нет). После самоизоляции общаться с другими людьми можно, только если симптомы исчезли (в т.ч., не менее 24 часов температура должна быть нормальной).

Как себя изолировать?

- Выходите из дому только за медицинской помощью.
- Никого не принимайте.
- Если рядом люди, носите маску.
- Прикрывайтесь, когда чихаете или кашляете.
- Не менее 20 секунд мойте руки с мылом. Если мыть руки вы не можете, используйте антисептик для рук с содержанием спирта не менее 60%.
- Дезинфицируйте поверхности, которых часто касаетесь.
- Пользуйтесь отдельным туалетом. Если туалет общий, дезинфицируйте его после каждого использования.



- Держитесь на расстоянии не менее 6 футов (2 м) от остальных, особенно от людей из групп риска:
 - ♦ Старше 65 лет.
 - ♦ Со значительным лишним весом.
 - ♦ С хроническими болезнями (рак, диабет, болезни сердца/легких и т. п.).
 - ♦ Со слабым иммунитетом.
- Очень нужно находиться рядом с другими людьми? — По возможности открывайте окна.

Как лечиться во время самоизоляции?

Специфического лечения COVID-19 не существует, но большинству больных домашние средства (например, покой и обильное питье) помогают обойтись без госпитализации. От боли и высокой температуры можно принимать лекарства, продающиеся без рецепта — соблюдайте приведенные на флаконе рекомендации.

Обсудите симптомы со своим врачом. Если вы из группы риска, обязательно скажите об этом врачу.

Опасные симптомы? — Позвоните по телефону 911.



Трудно дышать.



Боль или тяжесть в груди.



Синеватые губы или лицо.



Спутанное сознание или трудно проснуться.



Другие серьезные симптомы.

CALIFORNIA
ALL

Ваши действия спасают жизни

Позвонив по телефону 911, скажите диспетчеру, что у вас COVID-19.