

# Инструкции по изоляции и карантину



Если ваш тест на вирус COVID-19 положителен или если у вас был контакт с носителем вируса, то для того чтобы защитить себя и окружающих, нужно сделать ряд важных шагов.

## Что такое изоляция и карантин?

**Изоляция:** вы остаетесь дома и держитесь отдельно от окружающих, даже в свое собственной семье. В изоляцию уходят люди, заболевшие COVID-19 или имеющие положительный тест.

**Карантин:** вы остаетесь дома и держитесь отдельно от окружающих, если у вас был контакт с носителем вируса COVID-19, — на всякий случай, — если окажется, что вы заразились. Уйти на карантин особенно важно, если в вашем случае высока вероятность заболеть и стать источником инфекции или если вы бываете рядом с кем-нибудь, у кого COVID-19 может протекать очень тяжело.

## Когда нужно уходить в изоляцию?

Если у вас положительный тест или появились симптомы COVID-19, вам нужно держаться отдельно от окружающих, даже дома и даже если вы уже сделали прививку. Изоляция длится не менее 5 полных дней после появления симптомов или — если симптомов нет — после дня, когда ваш тест оказался положительным.

**Выход из изоляции.** Если на 5-й день или позднее ваш тест (тест на антиген) отрицательный, вы можете выйти из изоляции, — при условии, что у вас нормальная температура и симптомы уходят. Если же на 5-й день или позже ваш тест остается положительным или если вы сдаете тест, изоляция длится 10 полных дней или дольше — пока температура не станет нормальной. Мы настоятельно рекомендуем, находясь среди людей, — особенно в помещении, — 10 дней носить [плотно прилегающую маску](#), даже если изоляция уже закончилась.

## Как находиться в изоляции?

Не выходите из дому (кроме поездок к врачу) и старайтесь не находиться в одной комнате с другими людьми, особенно с [людьми из группы риска](#).

- К ним относятся люди старше 65 лет; беременные; страдающие хроническими заболеваниями (рак, диабет, болезни сердца/легких и т. п.) или имеющие слабую иммунную систему.

Если вы вынуждены находиться рядом с другими людьми, по возможности открывайте окна, чтобы усилить циркуляцию воздуха, или используйте [воздухоочистители и вытяжные вентиляторы](#). Пусть все носят [плотно прилегающую маску](#).

## Когда нужно уходить на карантин?

Если у вас был контакт с носителем вируса COVID-19, то даже если вы привиты, через 3-5 дней после контакта нужно сделать тест. Если тест положительный, нужно уйти на карантин. Если за последние 90 дней у вас был COVID-19, то тест (на антиген) нужно сдавать, только если появились симптомы. Если за 10 дней после контакта с носителем инфекции симптомы не появились, карантин не требуется. Карантин может потребоваться, если вы живете/работаете [в учреждении с высоким риском вспышки инфекции](#), например в центре сестринского ухода или в приюте/ночлежке. Люди, у которых [высок риск заразиться](#), например живущие вместе с кем-нибудь, у кого тест положительный, должны быть особенно осторожны.

Подробнее о том, как находиться в изоляции или на карантине, см. на сайте [cdph.ca.gov](https://cdph.ca.gov).

**Изоляция:** если тест на COVID-19 положительный, — чтобы защитить окружающих.

**День 1** — день **после** того дня, когда появились симптомы (или, если симптомов нет, **после** дня, когда тест впервые оказался положительным).

**Отсчет** от дня 1 и дня **теста** до дня 5 (или позднее).

**При появлении тревожных симптомов звоните по телефону 911. К таким симптомам относятся одышка; сдавленность или боль в груди; голубоватые или сероватые губы, лицо или ногти; спутанность сознания или неспособность проснуться; другие серьезные симптомы.**



Для того чтобы увидеть интернет-ссылки, просканируйте смартфоном этот QR-код.

