

Инструкции по самостоятельному карантину

для людей, контактировавших с носителем COVID-19

Что нужно делать, если был тесный контакт с носителем вируса COVID-19



Зачем самостоятельный карантин?

После тесного контакта с носителем вируса COVID-19 нужно оставаться дома и держаться отдельно от остальных людей (самостоятельный карантин). Дело в том, что можно заразиться и стать заразным для окружающих, даже не заболев. ВСЕМ, даже привитым, у кого появились симптомы COVID-19, следует сразу изолировать себя от окружающих и сделать тест. Симптомы COVID-19 похожи на симптомы обычной простуды (включая насморк), сезонной аллергии или гриппа (например, высокая температура, кашель, насморк, мышечные боли).

Длительность карантина?

Если симптомов не было, то выйти из карантина можно **через 10 дней после последнего контакта** с носителем вируса ИЛИ **через 7 дней, если тест отрицательный** (только если тест сдан не менее чем через 5 дней после последнего контакта).* В любом случае в течение 14 дней после последнего контакта нужно следить за своими [симптомами](#) и принимать рекомендованные меры [предосторожности](#) (например, носить маску, соблюдать дистанцию).

Что делать тем, кто привит или уже переболел COVID-19?

Тем, кто болел COVID-19 за последние три месяца И тем, кто [полностью привит к моменту контакта с носителем инфекции](#), не нужно соблюдать карантин, **если нет симптомов**.* Нужно, однако, в течение 14 дней после последнего контакта с носителем COVID-19 следить за возможными [симптомами](#) и принимать рекомендованные меры [предосторожности](#) (например, носить маску, соблюдать дистанцию). Полностью привитым людям следует сделать тест через 5-7 дней после последнего контакта.

Как поместить себя в карантин?

Выходите из дому, только если нужна медицинская помощь. Не принимайте никаких гостей. Если очень нужно находиться рядом с другими людьми:

- Держитесь на расстоянии не менее 6 футов от окружающих, особенно от тех, [для кого COVID особенно опасен](#).
- Находясь рядом с другими людьми, носите маску. Прикрывайтесь, когда чихаете или кашляете.
- Для того чтобы [усилить вентиляцию](#), открывайте окна и двери всегда, когда это возможно.
- Пользуйтесь отдельным туалетом, если туалетов несколько.
- Часто мойте руки. Если помыть руки невозможно, обрабатывайте их антисептиком для рук с содержанием спирта не менее 60%.
- Дезинфицируйте поверхности, которых часто касаетесь.

Нужно ли во время карантина делать тесты на COVID-19?

Да, нужно сделать тест сразу после того, как стало известно о возможном заражении COVID-19, *даже если симптомы отсутствуют*. Если результаты теста отрицательные, его нужно повторить через 5–7 дней после последнего контакта с носителем COVID-19. Всем, у кого появились симптомы COVID-19, нужно сразу сделать тест. В Калифорнии тесты на COVID делают бесплатно. Зайдите в медицинское учреждение, где можно сделать тест, договоритесь о времени приема или купите в аптеке набор для взятия образца для теста. Узнать, куда пойти, чтобы сделать тест, можно [онлайн](#) или по телефону (833) 422-4255 или 211.

Что делать, если появились симптомы?

Нужно сразу изолировать себя от окружающих и сделать тест. С вопросами о симптомах и лечении обращайтесь к своему врачу. Кроме того, если вы из [группы высокого риска](#), сообщите ему об этом.



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

*Исключения: Ваш [работодатель](#), домовладелец и местный отдел здравоохранения могут вводить другие требования.

Прочитайте [полное руководство](#).

