

Предотвратите распространение COVID-19, если вы заболели

Доступная версия: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

Если вы заболели COVID-19 или думаете, что у вас может быть COVID-19, выполняйте указанные далее действия, чтобы позаботиться о себе и защитить других людей в вашем доме и обществе.

Оставайтесь дома, за исключением случаев, когда вам необходимо обратиться за медицинской помощью.



- **Оставайтесь дома.** Большинство людей с COVID-19 переносят болезнь в легкой форме и могут выздороветь дома без медицинской помощи. Не выходите из дома, за исключением случаев, когда вам необходимо обратиться за медицинской помощью. Не посещайте общественные места.
- **Позаботьтесь о себе самостоятельно.** Отдыхайте и избегайте обезвоживания. Чтобы почувствовать себя лучше, принимайте лекарственные средства, отпускаемые без рецепта, такие как ацетаминофен.
- **Общайтесь со своим врачом.** Звоните, прежде чем получить медицинскую помощь. Обязательно обратитесь за помощью, если у вас проблемы с дыханием, или есть какие-либо другие тревожные симптомы неотложного характера, или если вы считаете, что это ситуация, требующая экстренной помощи.
- **Избегайте общественного транспорта,** совместно используемых транспортных средств или такси.

Держитесь на расстоянии от других людей и животных в вашем доме.



- **Насколько возможно, оставайтесь в отдельной комнате** и вдали от других людей и животных в вашем доме. Кроме того, вы должны пользоваться отдельной ванной комнатой, если есть такая возможность. Если вам необходимо находиться среди других людей или животных внутри дома или за его пределами, надевайте тканевую маску для лица.
- См. «COVID-19 и животные», если у вас есть вопросы о домашних животных: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#COVID19animals>
- Дополнительные руководства доступны для тех, кто живет в непосредственной близости (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-hj-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html>) и в одном доме с заболевшими (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/shared-housing/index.html>).

Наблюдайте за вашими симптомами.



- **Симптомы COVID-19** включают повышенную температуру, кашель и одышку, но могут присутствовать и другие симптомы.
- **Следуйте инструкциям по уходу от вашего поставщика медицинских услуг и местного отдела здравоохранения.** Местные органы здравоохранения предоставят инструкции по проверке ваших симптомов и передаче информации.

Когда обращаться за неотложным медицинским обслуживанием

Подумайте, **есть ли у вас тревожные симптомы неотложного характера*** COVID-19. Если у кого-то есть такие симптомы, **немедленно обратитесь за неотложной медицинской помощью:**

- затрудненное дыхание;
- постоянная боль или давление в груди;
- недавняя спутанность сознания;
- синеватый оттенок губ или лица.
- неспособность проснуться или оставаться бодрствующим;

* В этом списке указаны не все возможные симптомы. Проконсультируйтесь со своим врачом при возникновении любых других симптомов, которые кажутся вам серьезными илистораживающими.

Позвоните 911 или заранее в местное учреждение неотложной помощи: уведомьте оператора, что вы хотите, чтобы оказали помощь тому, кто болеет или может болеть COVID-19.

Сделайте предварительный звонок, прежде чем посетить вашего врача.



- **Позвоните заранее.** Многие медицинские визиты, предусматривающие плановую помощь, откладываются или проводятся по телефону либо в виде телеконсультаций.
- **Если у вас запланирован прием у врача, который нельзя отложить, позвоните в кабинет врача** и скажите, что вы болеете или можете болеть COVID-19.

Если вы заболели, носите тканевую маску для лица, прикрывающую нос и рот.



- **Вы должны носить тканевую маску для лица, прикрывающую нос и рот,** если вам необходимо находиться среди других людей или животных, включая домашних питомцев (даже дома).
- Вам не нужно носить тканевую маску для лица, если вы дома сами. Если вы не можете надеть тканевую маску для лица (например, по причине затрудненного дыхания), прикрывайте рот и нос во время кашля или чихания каким-либо другим способом. Старайтесь держаться на расстоянии не менее 6 футов (2 м) от других людей. Это поможет защитить окружающих вас людей.
- тканевые маски нельзя надевать на маленьких детей в возрасте до 2 лет, на тех, у кого одышка или на тех, кто не в состоянии снять маску без посторонней помощи.

Примечание. Во время пандемии COVID-19 маски для лица медицинского назначения зарезервированы для работников здравоохранения и сотрудников некоторых экстренных служб. Вам может понадобиться сделать тканевую маску для лица, используя шарф или платок.



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

Прикрывайте рот и нос во время кашля или чихания.

- **Прикрывайте рот и нос** салфеткой во время кашля или чихания.
- **Выбрасывайте использованные салфетки** в мусорную урну с пакетом.
- **Немедленно помойте руки** с водой и мылом в течение не менее 20 секунд. Если вода и мыло недоступны, протрите руки дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе, содержащим не менее 60 % спирта.



Часто мойте руки.

- **Часто мойте руки** с водой и мылом в течение не менее 20 секунд. Это особенно важно после того, как вы высморкались, покашливали или чихнули, посетили ванную комнату, а также перед приемом или приготовлением пищи.
- **Используйте дезинфицирующие средства для рук**, если вода и мыло недоступны. Используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе, содержащее не менее 60 % спирта, покрывая все части руки и втирая его досуха.
- **Мыло и вода являются наилучшим вариантом**, особенно если ваши руки заметно испачканы.
- **Избегайте прикосновений к** глазам, носу и рту невымытыми руками.



Избегайте совместного использования личных предметов домашнего обихода.

- **Не делитесь** посудой, стаканами, чашками, столовыми приборами, полотенцами или постельными принадлежностями с другими людьми в вашем доме.
- **Тщательно мойте эти вещи после их использования** с водой и мылом или помещайте их в посудомоечную машину.



Ежедневно протирайте все поверхности, к которым часто прикасаются.

- **Протирайте и дезинфицируйте** поверхности, к которым часто прикасаются, в вашей комнате, где вы болеете, и в ванной комнате. Кто-либо другой может протирать и дезинфицировать поверхности в местах общего пользования, но не в вашей спальне и ванной комнате.
- **Если лицу, осуществляющему уход, или другому лицу необходимо провести уборку и дезинфекцию** спальни или ванной комнаты заболевшего человека, они должны делать это по мере необходимости. Лицо, осуществляющее уход, или другое лицо должно надеть тканевую маску и подождать как можно дольше после того, как заболевший человек воспользовался ванной комнатой.



К поверхностям, к которым часто прикасаются, относятся телефоны, пульты дистанционного управления, столешницы, крышки столов, дверные ручки, сантехника, туалеты, клавиатуры, планшеты и прикроватные тумбочки.

- **Протирайте и дезинфицируйте участки, на которых могут быть кровь, кал или биологические жидкости организма.**
- **Используйте бытовые чистящие и дезинфицирующие средства.** Протирайте поверхность или предметы водой и мылом или другим моющим средством, если они загрязнились. Затем используйте бытовое дезинфицирующее средство.
 - Обязательно следуйте инструкциям на этикетке, чтобы обеспечить безопасное и эффективное использование продукта. При использовании многих продуктов рекомендуется оставить поверхность влажной в течение нескольких минут, чтобы гарантированно убить микробы. При использовании многих продуктов также рекомендуется соблюдать меры предосторожности, такие как использование перчаток и обеспечение хорошей вентиляции при обращении с продуктом.
 - Большинство зарегистрированных в EPA (Environmental Protection Agency [Агентство по защите окружающей среды]) бытовых дезинфицирующих средств должны быть эффективными.

Когда вы сможете быть в обществе других людей, после того как переболели или могли переболеть COVID-19?

То, когда вы можете быть в обществе других людей (закончить изоляцию дома), зависит от разных факторов для разных ситуаций.



- **Я думаю или знаю, что у меня COVID-19, и у меня есть симптомы**
 - Вы можете быть в обществе других людей по истечении
 - 3 дней отсутствия повышенной температуры,
А ТАКЖЕ
 - при сокращении симптомов,
А ТАКЖЕ
 - через 10 дней с момента первого появления симптомов
 - В зависимости от того, что советует ваш поставщик услуг здравоохранения, и наличия тестирования, вы можете пройти тест и узнать, есть ли у вас все еще COVID-19. Если вы пройдете тестирование, вы сможете быть в обществе других людей, когда у вас не будет повышенной температуры, симптомы улучшатся и вы получите два отрицательных результата теста подряд с перерывом хотя бы 24 часа.
- **Если у вас обнаружен вирус COVID-19, но у вас нет симптомов**
 - Если у вас все также не будет симптомов, вы сможете быть в обществе других людей:
 - по истечении 10 дней после тестирования
 - В зависимости от того, что советует ваш поставщик услуг здравоохранения, и наличия тестирования, вы можете пройти тест и узнать, есть ли у вас все еще COVID-19. Если вы пройдете тестирование, вы сможете быть в обществе других людей, когда вы получите два отрицательных результата теста подряд с перерывом хотя бы 24 часа.
 - Если у вас развиваются симптомы после получения позитивного результата тестирования, следуйте советам, указанным в разделе выше «Я думаю или знаю, что у меня COVID, и у меня есть симптомы».