

# Что же такое карантин и изоляция?

Данные рекомендации применимы для **всех групп населения, включая применение в школах и детских учреждениях. Для лиц, проживающих или работающих в приютах, медицинских учреждениях, исправительных и некоторых других учреждениях здравоохранения, рекомендации будут отличаться.** Проконсультируйтесь с вашим работодателем, чтобы узнать о рекомендациях, применимых для данных видов учреждений.

## Что делать, если вы контактировали\* с человеком, зараженным COVID-19, но у вас отсутствуют симптомы заболевания

**\*Контакт** означает, что вы находились в радиусе 6 футов (1,8 м) от кого-либо в течение минимум 15 минут или более в течение дня, в маске или без нее.

Карантин – пребывание дома и вдали от других людей после контакта с больным с целью обнаружения у вас потенциального заболевания или инфекции. С 12 марта Управление здравоохранения штата Орегон отменило обязательный карантин для большинства людей, которые находились рядом с больными COVID-19.

Если вы **контактировали** с человеком, зараженным COVID-19, вам необязательно оставаться дома. Однако, вне зависимости от вашего прививочного статуса, вам необходимо:



1. следить за **симптомами** в течение последующих 10 дней;
2. продолжать **носить маску** вблизи других людей в течение последующих **10 дней**;
3. по возможности сдать тест спустя 5 дней с момента вашего последнего контакта с больным;
4. если у вас положительный результат теста и/или появились симптомы COVID-19, оставайтесь дома и соблюдайте правила изоляции (см. ниже).

Подумайте о том, где и с кем вы будете находиться. Вы сможете защитить людей с высоким риском осложнений COVID-19, ограничив ваш с ними тесный контакт или находясь в их присутствии в маске.

## Что делать, если у вас наблюдаются симптомы или у вас положительный результат теста на COVID-19 (рекомендации по изоляции)

1. Оставайтесь дома и не контактируйте с другими людьми (соблюдайте изоляцию) в течение не менее 5 дней.
2. По истечении 5 дней вы сможете выйти из дома при условии, что:
  - у вас не повышалась температура в течение 24 часов без применения жаропонижающих препаратов, И
  - у вас наблюдаются лишь слабо выраженные симптомы, и ваше состояние улучшается.
3. Продолжайте носить плотно прилегающую **маску вблизи других людей еще 5 дней.**

Если у вас есть вопросы о том, что делать, если у вас положительный тест или вы были рядом с человеком, зараженным COVID-19, позвоните по номеру: **866-917-8881**. Если вам нужна помощь в обеспечении вашего пребывания дома во время изоляции, позвоните по номеру телефона **211**.

