



# Инструкции по домашней изоляции и мониторингу здоровья

## Для людей с COVID-19

У Вас положительный результат на COVID-19. Вам нужно будет оставаться в вашем доме, пока вы не выздоровите. Это называется «домашней изоляцией». Когда вы сможете покинуть свой дом зависит от ваших симптомов. **Если ваш работодатель просит подтверждение того, что вы прошли период самоизоляции, заполните, пожалуйста, форму самостоятельной оценки и предоставьте ее работодателю: <https://bit.ly/RussianAttestation>.**

### Если у вас легкие симптомы, оставайтесь дома, по крайней мере 10 дней с момента когда симптомы начались.

- Если у вас все еще есть симптомы после 10 дней, продолжайте оставаться дома пока:
  - \* симптомы не улучшились, И
  - \* после 24 часов, когда лихорадка ушла (без использования жаропонижающих препаратов, таких как Tylenol или Ибупрофен)

### Если вы дали положительный результат, но не имели никаких симптомов во время тестирования:

- Вы должны оставаться в изоляции в течение 10 дней с даты проведения теста.
  - \* В течение этого времени, вы также должны следить за симптомами. Если какие-либо симптомы развиваются в течение этого времени, вы должны оставаться в изоляции, как отмечалось выше.

### Ниже приведены некоторые профилактические меры, которые вы можете предпринять, чтобы помочь уменьшить распространение COVID19 в вашем сообществе и семье.

- Защита общности:
  - \* Оставайтесь дома, кроме похода к врачу. Перенесите любые несущественные визиты к доктору (не срочные походы к врачу, визиты к стоматологу и т.д.).
  - \* Не ходите на работу или в школу.
  - \* Не пользуйтесь общественным транспортом (например YoloBus, Taxi, UBER, LYFT)
  - \* Не путешествуйте.
  - \* Не ходите в кино, в церковь, в торговый центр или в любое место, где может собираться много людей.
  - \* Вы можете выйти на улицу в собственном дворе (не общий двор).
- Защитите свою семью:
  - \* Оставайтесь в своей комнате. Если выходите из комнаты, надевайте защитную маску. Прикрывайте кашель и чихание.
  - \* Вы и ваша семья должны мыть руки часто с помощью мыла и воды, по крайней мере 20 секунд или использовать дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе.

Если у вас есть какие-либо проблемы или вопросы, пожалуйста, позвоните своему лечащему врачу в первую очередь. Вы также можете позвонить в Центр реагирования округа Yolo-19 по телефону: (833) 965-6268 (833-YOLOCOV).