



Инструкции по карантину на дому и мониторингу здоровья

Для близких контактов/членов семьи

Даже если вы не чувствуете себя больным, вы должны оставаться на карантине дома, так как вы были в контакте с кем-то с подтвержденным COVID-19. Карантин является способом предотвращения распространения вируса для большего количества людей. Вам нужно оставаться дома и следить за любыми признаками болезни.

В течение карантинного периода следуйте следующим инструкциям:

1. Оставайтесь дома.
2. Не ходите на работу или в школу.
3. Не ходите в продуктовый магазин или другие места (например, в аптеку), только если это абсолютно необходимо. Пусть члены вашей семьи или друзья делают это за вас и оставляют необходимые вещи у вашего порога.
4. Не принимайте посетителей в карантинный период.
5. Мойте руки часто с мылом и водой, особенно после кашля, чихания, сморкания, похода в туалет, или прямого контакта с влажными материалами, такими как ткани и использованными защитными масками. Дезинфицируйте руки средством с более чем 60% алкоголя, оно также может быть использовано вместо мыла и воды.
6. Прикрывайте рот и нос платком при чихании или кашле. Немедленно мойте руки с мылом и водой после этого.
7. Не делитесь зубными щетками, едой, напитками или посудой.

Следите за своим здоровьем:

- Следите за симптомами. Наиболее распространенными симптомами COVID-19 являются лихорадка, кашель и одышка, больное горло, головная боль, боли в теле, усталость, насморк или заложенность носа, новая потеря вкуса или запаха, тошнота, рвота или диарея.
- Если вы начинаете чувствовать себя больным, пожалуйста, свяжитесь с вашим врачом и дайте им знать, что у вас был контакт с кем-то, кто дал положительный результат на COVID-19. Пройдите тест на COVID-19/

Когда заканчивается карантин:

- Если вы не живете с кем-то, кто имеет COVID-19, ваш карантин закончится через 10 дней* после последнего контакта с тем кто известен как COVID-19 положительный человек.
- Если вы живете с кем-то, кто имеет COVID-19, и не можете покинуть дом, вам нужно будет побыть на карантине 10 дней после того, как член вашей семьи больше не будет изолирован.

* Некоторые работники здравоохранения, службы экстренной помощи и социальных служб могут выйти из карантина через 7 дней с отрицательным результатом теста при нехватке персонала.

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).