

# COUNTY OF YOLO

Health and Human Services Agency

*Karen Larsen, LMFT*  
Director

MAILING ADDRESS  
137 N. Cottonwood Street • Woodland, CA 95695  
[www.yolocounty.org](http://www.yolocounty.org)

Внимание: Житель Округа Yolo

Вы получили это письмо, потому что вы проходите / недавно прошли тестирование на COVID-19 в округе Yolo. Из-за большого количества людей, проходящих тестирование по всей Калифорнии, результаты вашего теста могут быть недоступны в течение нескольких дней. В этом письме содержатся инструкции о том, что делать, пока вы ждете результатов теста. Инструкции зависят от того, есть ли у вас симптомы COVID-19 и был ли у вас контакт с кем-либо с COVID-19.

**Если у вас есть симптомы коронавируса** (лихорадка, кашель, затруднение дыхания, головная боль, боли в теле, боль в горле, заложенность носа или насморк, потеря вкуса или запаха, тошнота, рвота или диарея):

1. **ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА** подальше от других людей в вашем доме, пока не получите результат теста.
2. Носите защитную маску дома, если вы не можете находиться в 6 футах от людей, с которыми живете.
3. **НЕ** ходите на работу, не ездите по личным делам и не посещайте людей лично.
4. Следуйте этим инструкциям по изоляции: [www.yolocounty.org/Home/ShowDocument?id=65210](http://www.yolocounty.org/Home/ShowDocument?id=65210)

**Если у вас нет симптомов, но вы знаете, что вы были в контакте с зараженными людьми:**

1. **ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА** подальше от других людей в вашем доме, пока не получите результат теста.
2. Носите защитную маску дома, если вы не можете находиться в 6 футах от людей, с которыми живете.
3. **НЕ** ходите на работу, не ездите по личным делам и не посещайте людей лично.
4. Следуйте этим инструкциям по изоляции: [www.yolocounty.org/Home/ShowDocument?id=65210](http://www.yolocounty.org/Home/ShowDocument?id=65210)
5. Если вы находились в пределах 6 футов от зараженного человека в течение 15 или более минут в течение 24 часов или имели контакт с его выделениями (кашляли, целовались, делились едой или напитками и т. п.), вы можете прекратить карантин через 10 дней с даты вашего последнего контакта без тестирования. Но вы должны продолжить следить за симптомами в течение 14 дней после контакта. Во время кадровой нехватки некоторые медицинские работники, службы экстренной помощи и социальные работники могут вернуться к работе через 7 дней с последней даты взаимодействия с зараженным, ЕСЛИ они получают отрицательный результат теста ПЦР через 5 дней.
6. Если ваш результат теста отрицательный, но у вас появились симптомы после теста, вам нужно пройти тестирование снова. Отрицательный тест означает только то, что вы не были заражены во время тестирования; это не значит, что вы не заражены сейчас.

**Если у вас нет симптомов и у вас нет каких-либо известных вам контактов с зараженными людьми, вам не нужно оставаться дома в ожидании результатов теста.**

1. Вы должны измерять температуру и следить за симптомами каждый день.
2. Если у вас появятся какие-либо симптомы, **ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА**.
3. Если результат теста отрицательный, но у вас появились симптомы после обследования, вам необходимо пройти повторное обследование. Отрицательный тест означает только то, что вы не были заражены во время тестирования; это не значит, что вы не заражены сейчас.

Если у вас положительный результат и вы живете в округе Yolo, отдел здравоохранения округа Yolo попытается связаться с вами. Пожалуйста, перезвоните, если они оставят вам сообщение. В связи с задержкой отчетов лабораторий и большим объемом положительных тестов, отдел здравоохранения, возможно, не сможет быстро связаться с вами после того, как вы получите результат теста. Вы будете должны изолироваться и следовать инструкциям выше.

## Davis

600 A Street  
Davis, CA 95616  
Mental Health (530) 757-5530

## West Sacramento

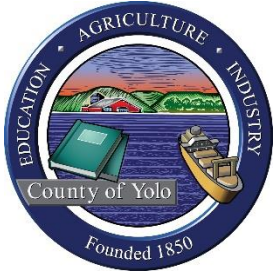
500 Jefferson Boulevard  
West Sacramento, CA 95605  
Service Center (916) 375-6200  
Mental Health (916) 375-6350  
Public Health (916) 375-6380

## Winters

111 East Grant Avenue  
Winters, CA 95694  
Service Center (530) 406-4444

## Woodland

25 & 137 N. Cottonwood Street  
Woodland, CA 95695  
Service Center (530) 661-2750  
Mental Health (530) 666-8630  
Public Health (530) 666-8645



# COUNTY OF YOLO

Health and Human Services Agency

*Karen Larsen, LMFT*  
Director

**Aimee Sisson, MD, MPH**  
**Public Health Officer**

MAILING ADDRESS  
137 N. Cottonwood Street • Woodland, CA 95695  
(833) 965-6268 • [www.yolocounty.org](http://www.yolocounty.org)

По месту требования:

Агентство Здравоохранения и Социальных Услуг округа Йоло не предоставляет индивидуальные письма-разрешения для лиц, возвращающихся на работу после COVID-19 заражения. По просьбе работодателя работники должны самостоятельно удостовериться в том, что они отвечают требованиям для возвращения на работу с использованием этой формы.

**Обратите внимание, что округ не получает заполненные формы и не может проверить точность любой информации, предоставленной работником. Работодатели должны выполнить любые проверки, обоснованно необходимые для обеспечения того, чтобы самооценка была выполнена правдивым и точным образом.**

С уважением,

Aimee Sisson, MD, MPH  
сотрудник общественного здравоохранения

---

**Лица, оказывающие первую медицинскую помощь, и медицинские работники должны следовать своему рабочему протоколу для возвращения на работу. Все остальные работники должны использовать следующие критерии для возвращения на работу после заражения COVID-19:**

- **Лица с симптомами** \* могут вернуться к работе:
  - через 10 дней после появления первых симптомов, **и**
  - Симптомы (кашель, одышка) улучшились \* \*, **и**
  - Прошло не менее 24 часов без температуры и без использования лекарств, снижающих температуру.
- **Лица без симптомов** могут вернуться к работе:
  - через 10 дней после даты взятия образца первого положительного COVID-19 лабораторного теста.

Я, \_\_\_\_\_, убедил(ся)(ась), что я выполнил(а) выше перечисленные требования Агентства Здравоохранения и Социальных Услуг округа Йоло для возвращения на работу. **Подписывая ниже, я подтверждаю, что эта проверка является верной и точной во всех отношениях.**

\_\_\_\_\_  
Подпись

\_\_\_\_\_  
Дата

\* Симптомы COVID-19 могут включать кашель, одышку или затрудненное дыхание, дискомфорт в груди, температуру или озноб, боли в мышцах или теле, рвоту, диарею и новую потерю вкуса или запаха

\* \* Потеря вкуса и запаха может сохраняться в течение недель или месяцев после выздоровления, и нет необходимости откладывать возвращение на работу.



# 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)

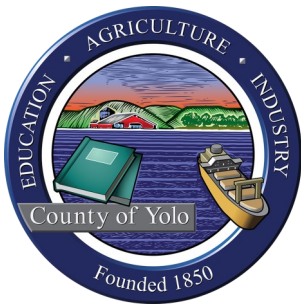
### Если вы дали положительный результат, но не имели никаких симптомов во время тестирования:

- 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 общенности:
  - \* 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).



# 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:

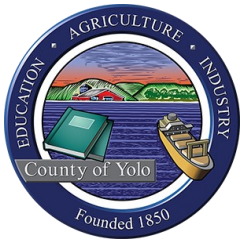
- Следите за симптомами. Наиболее распространенными симптомами COVID-19 являются лихорадка, кашель и одышка, больное горло, головная боль, боли в теле, усталость, насморк или заложенность носа, новая потеря вкуса или запаха, тошнота, рвота или диарея.
- Если вы начинаете чувствовать себя больным, пожалуйста, 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.

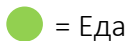
Если у вас есть какие-либо проблемы или вопросы, пожалуйста, позвоните своему лечащему врачу в первую очередь. Вы также можете позвонить в Центр реагирования округа Yolo-19 по телефону: (833) 965-6268 (833-YOLOCOV).



# Список ресурсов обеспечения

Для людей которые находятся на карантине или самоизоляции

Для тех, кто находится на карантине или изоляции, осуществление основных потребностей может оказаться затруднительным. Этот список сделан с целью обеспечить информацией о доступных ресурсах.



= Еда



= Лекарства



= Потребительские товары



= ресурсы для малоимущих

## A.M.AZONFRESH ●

Доставка

<https://www.amazonfresh.com>

## BLUEAPRON ●

Доставка готовой еды

<https://www.blueapron.com/>

## CVS DELIVERY ●▲

Доставка

Месторасположения:

Davis: E. Covell Blvd. (530) 753-4004

& W. Covell Blvd. (530) 757-1128

West Sacramento: (916) 384-0978

Woodland: W. Main St. (530) 666-2448

and Bronze Star Dr. (530) 665-4149

Instacart: <https://delivery.cvs.com/>

## DOORDASH ●

Доставка

<https://www.doordash.com>

## GRUBHUB ●

Доставка

<https://www.grubhub.com/>

## IMPERFECT FOODS ●★

Подписка на доставку продуктов питания с скидкой для малоимущих

<https://www.imperfectfoods.com/>

<https://reducedcost.typeform.com/to/oS9aYG>

## INSTACART ●

Доставка

<https://www.instacart.com/>

## JOY RUN ●

Доставка

<http://www.joyrun.com/>

## PILLPACK (Amazon) ●+

Доставка

<https://www.pillpack.com/>

## RALEY'S/BEL-AIR ●+▲

Доставка и самовывоз товаров первой необходимости для пожилых

Месторасположения:

West Sacramento: (916) 372-3000

Woodland: W. Main St. (530) 666-1156

and E. Gibson Rd. (530) 668-4422

<https://shop.raleys.com/>

<https://www.raleys.com/senior-essentials-bag/>

## SAFEWAY ●▲

Доставка

Месторасположения:

Davis: Cowell Blvd. (530) 792-8500 and W.

Cowell Blvd. (530) 757-4540

<https://www.safeway.com/>

## SAVE MART ●▲

Доставка (через Instacart), самовывоз и доставка еды (через DoorDash)

Месторасположения:

Davis (530) 758-0580

<https://www.savemart.com/>

## TARGET ●▲

Доставка и самовывоз

Месторасположения:

Davis: (530) 761-0126

West Sacramento: (916) 384-0977

Woodland: (530) 665-4148

<https://www.target.com/>

## TASKRABBIT ●▲+

Доставка и базовые услуги (почасовая оплата) (только в West Sacramento)

(844) 340-8275

<https://www.taskrabbit.com/services/contactless>

## UBEREATS ●

Доставка еды

<https://www.ubereats.com/>

## WALGREENS ●+▲

Доставка

Месторасположения:

Woodland: (530) 668-8589

West Sacramento: (916) 371-3801

<https://www.walgreens.com/topic/pharmacy/walgreens-express.jsp>

## WALMART ●+▲

Доставка и самовывоз

Месторасположения:

Dixon: (707) 693-6505

West Sacramento: (916) 698-0533

Woodland: California St. (530) 665-4638

E. Gibson Road (530) 665-4306,

& E. Main Street: (530) 668-1060

<https://www.walmart.com>

## YOLO FOOD BANK ●★

Доставка: Еженедельная доставка продуктов питания для пожилых с низким уровнем дохода

Самовывоз: В центрах выдачи для малоимущих семей

(530) 668-0690 or 2-1-1

[www.yolofoodbank.org](http://www.yolofoodbank.org)



# Инструкции по Поставкам Для людей с COVID-19

**Во время изоляции или карантина из-за коронавируса COVID-19 существует несколько мер предосторожности, которые вы можете предпринять, чтобы предотвратить вашу семью от заражения болезнью.**

## Советы по доставке сделанные семьей, друзьями, предприятиями или ресторанами:

- Обозначьте пространство рядом с входной дверью на крыльце как место для "принесенных предметов". Можно поставить "X" на землю мелом или лентой или выставить большой ящик, чтобы помочь идентифицировать это место.
- Поставьте табличку в этом месте с надписью "оставьте предметы здесь", чтобы люди знали, куда должны положить принесённые предметы. Например, на листе бумаги можно написать "Оставьте Предметы Здесь".
- Попросите, чтобы люди, кто доставляет предметы в ваш дом, носили маски для лица с момента выхода из машины до момента возвращения в машину.
- НЕ ОТКРЫВАЙТЕ свою дверь, когда производится доставка, независимо от того, является ли доставщик членом вашей семьей или другом.
- Откройте дверь после того, как они ушли или уехали.
- Наденьте маску когда открываете дверь, чтобы забрать оставленные предметы.
- По возможности протрите предметы.

## Напоминания:

- Вы можете заразить других людей, находясь в изоляции или на карантине, поэтому важно ограничить как можно больше контактов.
- Даже с семьей и друзьями, не позволяйте входить или открывать дверь в ваш дом, вовремя их доставки.
- Максимально ограничить поставки наиболее необходимыми.
- Если вы хотите поговорить с семьей или другом во время доставки, позвоните или напишите им. Но не открывайте дверь.
- Если компании нужно, чтобы вы подписывали или оплатили товары, убедитесь, что вы и доставщик оба находитесь в маске, прежде чем открыть дверь для подписания или оплаты товаров. Не пожимайте друг другу руки. Постарайтесь ограничить максимально возможное количество контактов, поместив принесенные предметы в обозначенное место. Не забирайте товар до отъезда поставщика.
- Чем больше вы сможете ограничить воздействие на других людей, тем меньше вероятность того, что они получат COVID-19 от вас.

Если у вас есть какие-либо жалобы или вопросы, пожалуйста, сначала позвоните своему семейному доктору. Вы также можете позвонить на Центральную линию Оперативного Реагирования округа Йоло Covid-19 по номеру: (833) 965-6268 (833-YOLOCOV).

# РУКОВОДСТВО ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЛЯ COVID-19

COVID-19 по-прежнему широко распространен в Yolo County и мы видели огромный рост подтвержденных случаев. Знаете ли вы, что **вы можете быть инфицированы COVID-19 и не показывать никаких симптомов и распространять его**, не зная этого, вашим друзьям или семье? Вот некоторые рекомендации по профилактике, которые могут помочь защитить ваше здоровье, вашей семьи и вашего сообщества.

## 1 Собрания увеличивают риск.



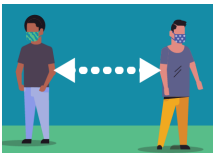
По крайней мере половина из недавних случаев Yolo County были из-за социальных и семейных собраний. Основываясь на CDC, чем больше людей взаимодействуют и чем дольше они взаимодействуют, тем выше риск получения и распространения COVID-19. Чем меньше вы взаимодействуете с другими людьми и делитесь предметами и чем больше открытого пространства, тем лучше.

## 2 Носите покрытие для лица.



Покрытие лица является обязательным в Yolo County и штате Калифорния. CDC говорит, что покрытие лица помогает замедлить распространение вируса и помочь людям, которые могут иметь вирус (и не знают этого) от его распространения на других людей. Покрытие на лице должно полностью покрывать нос и рот. Стирайте маску после каждого пользования.

## 3 Социальная дистанция.



Если вы находитесь в общественных местах или взаимодействуете с другими людьми, важно, чтобы остаться по крайней мере шесть (6) футов от других. CDC говорит, что ограничение контакта лицом к лицу с другими является лучшим способом уменьшить распространение COVID-19, даже если вы или другие не имеют симптомов.

## 4 Практикуйте надлежащую гигиену.



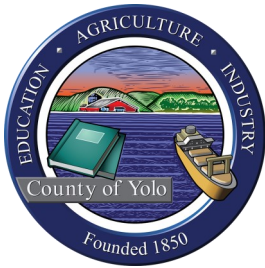
CDC рекомендует вам:

- Мыть руки часто с мылом и водой, по крайней мере двадцать (20) секунд.
- Не прикасайтесь к глазам, носу и рту.
- Прикрывайте свой кашель и чихание.
- Чистите и дезинфицируйте поверхности частого касания.

## 5 Сделайте тест.



Если вы взаимодействовали с другими людьми за пределами вашей семьи, тестирование является хорошим способом, чтобы увидеть, если у вас есть COVID-19. Вы можете иметь COVID-19, даже если у вас нет симптомов. Тестирование также дает более точную картину того, кто инфицирован, как предотвратить дальнейшее распространение и где сосредоточить усилия по информационно-пропагандистской деятельности. Для бесплатного тестирования звоните: (888) 634-1123 или посетите: <https://lhi.care/covidtesting>.



# Руководство после вакцинации по Округу Йоло

Хотя вакцины мРНК от COVID-19 продемонстрировали высокую эффективность в предотвращении тяжелых и симптоматических случаев от COVID-19, в настоящее время имеется ограниченная информация о том, насколько вакцины могут снизить передачу и как долго длится защита. В настоящее время вакцинированные лица должны продолжать следовать текущим рекомендациям, чтобы защитить себя и других. Однако вакцинированные лица, контактировавшие с кем-то, у кого есть подозрения на вирус, или с подтвержденным COVID-19 тестом, не обязаны помещаться на карантин, если они отвечают определенным требованиям.

## Текущее руководство для вакцинированных лиц:

1. Носите маску, которая закрывает нос и рот и плотно прилегает к лицу без зазоров.
2. Держитесь на расстоянии не менее 6 футов (2 метров) от тех, с кем вы не живете.
3. Часто мойте руки водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство для рук.
4. Избегайте людных мест.
5. Избегайте плохо вентилируемых помещений.
6. Прикрывайте свой кашель и чихание.
7. Следуйте инструкциям CDC.
8. Следуйте инструкциям Департамента общественного здравоохранения Калифорнии и округа Йоло, включая рекомендации по использованию средств индивидуальной защиты и тестированию на SARS-CoV-2.

## Вакцинированные лица, которые контактировали с кем-то с подозрением или с подтвержденным COVID-19, не обязаны помещаться на карантин, если они соответствуют всем следующим требованиям:

1. Полностью вакцинированы (т.е. прошло 2 или более недель с момента получения второй дозы вакцины из 2-х дозовой серии или через 2 и более недель после получения одной дозы однократной вакцины).
2. Прошло три месяца после получения последней дозы вакцины в серии.
3. Имеют бессимптомное течение болезни после заражения COVID-19.

Лица, не отвечающие всем трем требованиям, должны продолжать соблюдать действующие правила карантина после контакта с кем-то с подозрением или подтвержденным COVID-19.

## Следите за своим здоровьем:

- Полностью вакцинированные люди, которые не помещаются на карантин, все равно должны следить за симптомами COVID-19 в течение 14 дней после заражения.
- Если вы испытываете симптомы, вам следует пройти клиническое обследование на COVID-19, в том числе пройти тест на COVID-19.

Если у вас есть какие-либо проблемы или вопросы, сначала позвоните своему лечащему врачу. Вы также можете позвонить в оперативный центр реагирования на COVID-19 округа Йоло по телефону: (833) 965-6268 (833-YOLOCOV).