



ПРИЛОЖЕНИЕ А: ИНСТРУКЦИИ ПО НАХОЖДЕНИЮ НА ДОМАШНЕМ КАРАНТИНЕ ДЛЯ ЛИЦ, КОТОРЫЕ БЛИЗКО КОНТАКТИРОВАЛИ С ТЕМИ, КОМУ ПОСТАВЛЕН ДИАГНОЗ COVID-19

Вы должны оставаться дома (на карантине), даже если не чувствуете себя больным, поскольку у вас был близкий контакт с тем, кому поставлен диагноз COVID-19. Карантин — это способ предотвратить передачу COVID-19 большому количеству людей.

Во время периода карантина, пожалуйста, придерживайтесь следующих инструкций:

1. Соблюдайте требования социального дистанцирования, как описано в Приказе о местной самоизоляции Инспектора здравоохранения № с19-5с, изданном 29 апреля 2020 года, в его действующей редакции с учетом изменений, которые включают следующие требования:
 - поддерживать социальную дистанцию минимум шесть футов (два метра) от лиц, которые не проживают в том же домохозяйстве или квартире;
 - часто мыть руки с мылом в течение минимум 20 секунд или использовать санитайзер для рук, который признан Центрами по контролю и профилактике заболеваний как эффективное средство для борьбы с COVID-19;
 - Прикрывать кашель и чихание салфеткой или тканью, а в случае невозможности, кашлять или чихать в рукав или локоть (не в руки); и
 - избегать всех социальных взаимодействий за пределами домохозяйства при наличии лихорадки или кашля.
2. Соблюдайте Приказ о местной самоизоляции Инспектора здравоохранения № с19-5с, изданный 29 апреля 2020 года, с учетом условий, явным образом описанных в этом Приказе и в настоящей Инструкции.
3. Не покидайте свое место карантина, чтобы пойти на работу, даже если ваша работа разрешена в соответствии с Приказом о местной самоизоляции № с19-5с, изданным 29 апреля 2020 года, в его действующей редакции с учетом изменений.
4. Не перемещайтесь, даже если это в противном случае разрешено в соответствии с Приказом о местной самоизоляции Инспектора здравоохранения № с19-5с, изданным 29 апреля 2020 года, в его действующей редакции с учетом изменений, кроме случаев получения необходимой медицинской помощи.
5. Пользоваться услугами доставки, например Amazon или Instacart, как можно чаще, чтобы не входить на предприятия жизнеобеспечения, например в продовольственные и хозяйственные магазины, аптеки.
6. Не обменивайтесь зубными щетками, приборами для еды или питья.
7. Проверяйте свое состояние на наличие симптомов. Наиболее распространенные симптомы COVID-19 — это лихорадка, кашель и затрудненное дыхание.
8. Если вы почувствовали себя плохо, свяжитесь со своим





SAN MATEO COUNTY HEALTH

**PUBLIC HEALTH,
POLICY & PLANNING**

- поставщиком медицинских услуг и уведомите его о том, что у вас может быть COVID-19.
9. Если вы часто посещаете, являетесь волонтером или работаете в квалифицированном медицинском учреждении, доме престарелых, центре по уходу за престарелыми, исправительном учреждении / следственном изоляторе, приюте, интернате, дневном стационаре, диализном центре, медицинском учреждении или являетесь сотрудником бригады первого реагирования, примите разумные меры, чтобы сообщить каждому такому учреждению, что вас обязали оставаться на карантине.

Когда закончится карантин?

1. Если вы не проживаете с тем, кому был поставлен диагноз COVID-19, ваш карантин закончится через 14 дней, если вам не диагностировали COVID-19.
2. Если вы проживаете с тем, кому был поставлен диагноз COVID-19, вам необходимо будет оставаться на карантине еще 14 дней после того, как члену вашего домохозяйства больше не нужно будет соблюдать самоизоляцию, и если вам не диагностировали COVID-19.