

Что делать, если вы возможно контактировали с кем-то с COVID-19

Если вы подверглись воздействию COVID-19 или думаете, что вы были заражены, вы можете помочь предотвратить распространение вируса среди домочадцев и в местном сообществе. Следуйте приведенным ниже указаниям.

Симптомы COVID-19

Общие [симптомы](#) COVID-19 - повышение температуры тела, кашель и одышка. Другие симптомы могут включать озноб, боль в мышцах, головную боль, боль в горле и потерю вкуса и обоняния.

Как я узнаю, подвергался ли я воздействию COVID-19?

Вы можете подвергнуться воздействию COVID-19 при прямом контакте с выделениями (каплями) человека с COVID-19 (кашель или чихание, поцелуи, совместное использование посуды и т. д.). Люди часто подвергаются воздействию со стороны члена семьи или в результате тесного контакта с другим человеком. Тесный контакт определяется как любой контакт с человеком ближе 6 футов в течение 15 минут или больше. Некоторые люди заболевают COVID-19, не зная о том, что они подвергались воздействию вируса.

Примите участие в опросе по вопросам общественного здравоохранения

Если человек, болеющий COVID-19 сообщит в орган общественного здравоохранения о том, что он недавно с вами тесно контактировал, мы можем связаться с вами по смс или телефону. Лицо, проводящее опрос поможет вам понять, что делать дальше и какого рода помощь может быть предоставлена. Лицо, проводящее опрос не скажет вам, кто сообщил ваше имя.

Если вы позже заболите, вас попросят назвать имена и контактную информацию людей, с которыми вы недавно были в тесном контакте, чтобы уведомить их о воздействии. Ваше имя не будет разглашаться среди людей, с которыми вы близко контактировали.

У меня был тесный контакт с человеком с COVID-19, но я не болен. Что мне делать?

Вы должны оставаться дома и держаться подальше от других. Проверьте, нет ли у вас повышенной температуры, кашля или одышки в течение 14 дней с последнего дня, когда у вас был тесный контакт с человеком. Не ходите на работу или в школу и избегайте общественных мест в течение 14 дней (*самокарантин*).

У меня был тесный контакт с человеком, у которого был выявлен положительный результат COVID-19, и теперь я болен. Что мне делать?

Если вы подверглись воздействию COVID-19 и у вас появились симптомы, вы должны оставаться дома и подальше от других людей, в том числе ваших домочадцев (*самоизоляция*), даже если у вас очень слабые симптомы. Свяжитесь с вашим лечащим врачом для проведения теста на COVID-19. Сообщите ему, что вы контактировали с человеком с COVID-19 и теперь больны.

Как долго мне необходимо оставаться на изоляции?

1. Если у вас подтвержденный случай или подозрение на COVID-19 и **есть симптомы**, вы можете прекратить домашнюю изоляцию, если:
 - У Вас не было лихорадки в течение как минимум 24 часов, при этом Вы не использовали жаропонижающих средств, **И**
 - ваши **симптомы** улучшились, **И**
 - С момента появления симптомов прошло не менее 10 дней.
2. Если тест на COVID-19 оказался положительным, но **у вас нет никаких симптомов**, вы можете прекратить домашнюю изоляцию, при условии:
 - С момента получения первого положительного результата теста на наличие COVID-19 прошло не менее 10 дней **И**
 - У вас не было последующей болезни.

Более подробная информация доступна [лицам, которые имеют или у которых подозревается наличие COVID-19](#).

В чем разница между изоляцией и карантином?

- **Вы находитесь на изоляции** при наличии симптомов COVID-19, или положительного результата на COVID-19. Изоляция подразумевает, что вы что вы остаетесь дома и изолируетесь от других (включая ваших домочадцев) в течение рекомендованного периода времени, чтобы избежать распространения болезни.
- **Вы находитесь на карантине** если вы подверглись воздействию вируса COVID-19. Карантин означает, что вы остаетесь дома и изолируетесь от других в течение рекомендованного периода времени, если вы заражены и являетесь носителем инфекции. Карантин перерастает в изоляцию, если у вас впоследствии обнаружен положительный результат на COVID-19 или развиваются симптомы COVID-19.

Больше информации и ресурсов по COVID-19

Будьте в курсе [текущей ситуации с COVID-19 в штате Вашингтон](#), [заявлений Governor Inslee \(губернатора Инсли\)](#), [симптомов](#), [способов распространения инфекции](#), и [как и когда людям необходимо пройти тестирование](#). Для получения дополнительной информации см. [Часто задаваемые вопросы](#).

Риск заражения COVID-19 никак не связан с расой, этнической или национальной принадлежностью. [Стигма не поможет бороться с болезнью](#). Поиск и обмен точной информацией — лучшее, что можно сделать, чтобы предотвратить распространение слухов и дезинформации.

- [State Department of Health \(Департамент здравоохранения\) штата Вашингтон Вспышка нового инфекционного заболевания 2019 \(COVID-19\)](#)
- [Ответные действия штата Вашингтон на коронавирус \(COVID-19\)](#)
- [Найдите свой Health Department или округ](#)
- [CDC Coronavirus \(COVID-19\)](#)
- [Ресурсы снижению стигмы](#)

Чтобы запросить этот документ в другом формате, позвоните по номеру 1-800-525-0127. Глухих и слабослышащих клиентов просим позвонить по номеру 711 ([Служба коммутируемых сообщений штата Вашингтон](#)) или написать по адресу civil.rights@doh.wa.gov.

У вас есть какие-либо вопросы о COVID-19? Позвоните по телефону нашей горячей линии **1-800-525-0127** и нажмите #. Для получения услуг переводчика, когда вам ответят, назовите ваш язык. **Время работы горячей линии:** с 6 утра до 10 вечера, с понедельника по пятницу и с 8 утра до 6 вечера по выходным. По вопросам, касающимся вашего здоровья, тестирования COVID-19 или результатов тестирования, обратитесь к вашему лечащему врачу.

Чтобы запросить этот документ в другом формате, позвоните по номеру 1-800-525-0127. Глухих и слабослышащих клиентов просим позвонить по номеру 711 ([Служба коммутируемых сообщений штата Вашингтон](#)) или написать по адресу civil.rights@doh.wa.gov.