



## Штат Массачусетс

Исполнительный комитет по вопросам здравоохранения и  
социального обеспечения  
Департамент здравоохранения  
Бюро инфекционных заболеваний и лабораторных наук  
305 South Street, Jamaica Plain, MA 02130

**CHARLES D. BAKER**  
Губернатор

**KARYN E. POLITO**  
Вице-губернатор

### **Информация и руководство для лиц, находящихся в изоляции в связи с COVID-19**

**MARYLOU SUDDERS**  
Секретарь

**MONICA BHAREL, MD, MPH**  
Полномочный представитель

Tel: 617-624-6000  
[www.mass.gov/dph](http://www.mass.gov/dph)

Вы обязаны отправиться в карантин (изолироваться от других людей), поскольку вы подверглись воздействию Нового коронавируса 2019 года (SARS-CoV2) - вируса, вызывающего COVID-19. Если у вас появился COVID-19, вы можете распространить его на окружающих и заразить их. Помните, что проходить карантин после контакта с заболеванием не обязаны те, кто болел COVID-19 в течение последних 90 дней (со дня появления симптомов или первого положительного теста при отсутствии симптомов), А ТАКЖЕ те, кому было привито либо по две дозы вакцины Moderna или Pfizer против COVID-19, либо одна доза вакцины Janssen против COVID-19 не менее 14 и не более 90 дней назад.

Вирус распространяется через дыхательные выделения (слизь и капли, выделяемые при кашле, чихании и дыхании) инфицированного человека. У многих людей вирус может существовать без появления каких-либо симптомов, однако он может вызвать серьезные заболевания, такие как пневмония (лёгочная инфекция), а в некоторых редких случаях и смерть. Заразившись, вы можете распространять вирус на других людей даже при отсутствии у вас каких-либо симптомов.

Настоящий информационный листок содержит информацию о том, что следует и чего не следует делать в период изоляции. Если после прочтения этого документа у вас возникнут вопросы, вы можете позвонить в местное Управление здравоохранения или Департамент здравоохранения штата Массачусетс, который работает круглосуточно и без выходных, по телефону 24/7 617-983-6800.

Во время карантинного периода в вашем доме не должно быть посетителей. Другие люди, живущие в вашем доме, могут продолжать заниматься своими обычными делами, если они не вступают с вами в контакт, как подробнее описано ниже, и если их не идентифицируют как лиц, находящихся в тесном контакте, и не поместят в карантин. Если ваш тест на COVID-19 дал положительный результат и с вами кто-то контактировал, то, скорее всего, этого человека потребуется отправить в карантин.

#### **Каков срок карантина?**

Возможный инкубационный период COVID-19 по-прежнему составляет 14 дней, хотя в большинстве случаев инкубационный период составляет менее 10 дней<sup>1</sup>. Вам необходимо будет соблюдать карантин в соответствии с одним из вариантов, указанных ниже:

<sup>1</sup> По результатам наблюдений и опубликованным данным, а также по результатам недавних работ по моделированию, проведённых Центрами по контролю и профилактике заболеваний, если сокращение периодов карантина приводит к более тщательному отслеживанию контактов и выполнению рекомендаций по соблюдению карантина, то небольшой риск того, что после сокращения периода строгого карантина у кого-то может появиться COVID-19, перевешивается ожидаемыми преимуществами уменьшения передачи инфекции в результате активизации совместных действий.

ВАРИАНТЫ	КРИТЕРИИ	АКТИВНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ	ОСТАТОЧНЫЙ РИСК
7 дней строгого карантина	<p><u>Прекращение на 8-й день, ЕСЛИ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тест (либо анализ ПЦР, либо тест на антиген Abbott Binector), пройденный на 5-й день или позднее, принёс отрицательный результат; А ТАКЖЕ</li> <li>• До этого момента у данного человека не наблюдалось никаких симптомов; А ТАКЖЕ Данный человек проводит активный мониторинг в течение 14 дней включительно</li> </ul>	Человек должен активно следить за симптомами и измерять температуру один раз в день. Если у данного человека появляются даже лёгкие симптомы или температура 100,0 F, он должен немедленно	Остаточный риск развития болезни около 5%
10 дней строгого карантина	<p><u>Прекращение на 11 день, ЕСЛИ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• До этого момента у данного человека не наблюдалось никаких симптомов; А ТАКЖЕ</li> <li>• Данный человек проводит активный мониторинг в течение 14 дней включительно. В этом варианте нет необходимости проходить тест</li> </ul>	самоизолироваться, обратиться в орган общественного здравоохранения, контролирующей его карантин, и пройти тестирование.	Остаточный риск развития болезни около 1%
14 дней строгого карантина	<p><u>Прекращение на 15 день, ЕСЛИ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• У данного человека наблюдались ЛЮБЫЕ симптомы во время карантинного периода, ДАЖЕ если его тест на COVID-19 дал отрицательный результат; ИЛИ Данный человек указывает, что он не желает или не может проводить активный мониторинг.</li> </ul>	Необходимости в дополнительном активном мониторинге нет	Максимальное снижение риска

**Находясь на карантине, вы должны выполнять следующие инструкции:**

1. Не выходите из дома по любым причинам, кроме получения срочной медицинской помощи. Если вам необходимо покинуть дом для получения срочной медицинской помощи, наденьте маску, например, хирургическую маску, если таковая имеется. Перед тем как выйти, позвоните медицинскому работнику и сообщите, что вы инфицированы COVID-19. В целях защиты других людей не следует пользоваться общественным транспортом, совершать совместные поездки (например, в машинах Uber или Lyft) или ездить на такси, чтобы добраться до поставщика медицинских услуг.
2. Если возникает необходимость контакта с другими людьми, надевайте маску - например, тканевую или хирургическую маску, если таковая имеется. Держитесь на расстоянии 6 футов от других людей; когда это невозможно, ограничивайте срок своего нахождения рядом с другими людьми пятью минутами или меньше.
3. Не допускайте в свой дом посетителей.
4. Находясь в своём доме, держитесь в шести футах от других людей. Если это абсолютно необходимо, просите помочь вам одного человека и не вступайте в контакт с другими находящимися в вашем доме людьми. Находясь в одной комнате с этим человеком, надевайте маску - например, тканевую или хирургическую маску, если таковая имеется. Если маски нет, старайтесь соблюдать расстояние в шесть футов от других людей; когда это невозможно, ограничивайте срок своего нахождения рядом с другими людьми пятью минутами или меньше.

5. По возможности пользуйтесь отдельной спальней и туалетом. Не пользуйтесь полотенцами или постельным бельем/одеялами совместно с другими людьми. Если вам приходится пользоваться туалетом, которым пользуются другие люди, не забывайте после каждого использования протирать дезинфицирующим средством все поверхности, к которым вы прикасались.
6. Не пользуйтесь общей утварью для еды и питья. Мойте посуду обычным образом в посудомоечной машине или вручную в тёплой воде с мылом.
7. Чихая или кашляя, прикрывайте рот и нос и выбрасывайте салфетки в мусорный контейнер с подкладкой. Затем мойте руки.
8. Почаще мойте руки водой с мылом в течение по меньшей мере 20 секунд. Если мыло и вода недоступны, используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе, содержащее не менее 60% спирта.

**Каждый человек, с которым вам приходится вступать в контакт в своём доме, должен:**

1. Почаще мыть руки водой с мылом в течение по меньшей мере 20 секунд. Если мыло и вода недоступны, использовать дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе, содержащее не менее 60% спирта.
2. Носить маску - например, тканевую или хирургическую маску, если таковая имеется. Касаться следует только тех частей маски, которые проходят вокруг ушей или затылка. Не прикасаться к передней части маски. Сняв маску, сразу же мыть руки водой с мылом. Если маски нет, стараться сдержаться на расстоянии шести футов от других людей; когда это невозможно, ограничивать срок своего нахождения рядом с другими людьми пятью минутами или меньше.
3. Надевать одноразовые перчатки при необходимости вступать в непосредственный контакт с жидкостями вашего организма (слюна/плевки, слезы, моча, кал, рвота) или вашим грязным бельем. Снимать перчатки осторожно, не касаясь их внешней стороны, выбрасывать перчатки и мыть руки с мылом или протирать спиртовым раствором.

**Каждый человек, с которым вам приходится контактировать (включая членов вашей семьи), должен следить за своим здоровьем и появлением:**

- высокой температуры (выше 100,0 градусов). Измерять температуру следует утром и ночью.
- других симптомов, таких как кашель, затруднённое дыхание, одышка, озноб, боли в мышцах или теле, усталость, боли в горле, головные боли, заложенность носа или насморк, потеря вкуса или запаха, тошнота или рвота, диарея.

**Если у человека, с которым вы контактировали, наблюдаются какие-либо из этих симптомов, он должен [пройти тест](#), а затем оставаться дома, ожидая результатов. Если у него возникнет необходимость в получении медицинской помощи, он должен перед выходом позвонить своему медицинскому работнику и сообщить о том, что он, возможно, подвергся воздействию COVID-19.**

**Другие советы о том, как предотвращать распространение микробов:**

1. Использованные перчатки, салфетки, маски и другой мусор следует складывать в мешок, завязывать и выбрасывать вместе с другим бытовым мусором.
2. Ваше бельё можно стирать в стандартной стиральной машине, используя тёплую воду и моющее средство. Использовать отбеливатель можно, но не обязательно. Не вытряхивайте грязное бельё.
3. Поверхности в доме, к которым вы прикасаетесь или которые загрязняются жидкостями организма (слюна/плевки, слезы, моча, кал, рвота), должны очищаться и дезинфицироваться бытовым

дезинфицирующим средством в соответствии с указаниями на этикетке. Во время уборки носите перчатки.

4. Ванную комнату следует ежедневно мыть бытовым дезинфицирующим средством в соответствии с указаниями на этикетке. Во время уборки носите перчатки.

### Вопросы?

По всем вопросам обращайтесь к своему поставщику медицинских услуг, в местное управление здравоохранения или Департамент здравоохранения штата Массачусетс.

1. Ваш поставщик медицинских услуг

Ф.И.О: \_\_\_\_\_

Номер телефона: \_\_\_\_\_ ИЛИ

2. Ваше местное управление здравоохранения (посёлок/город)

Посёлок или город: \_\_\_\_\_

Контактное лицо: \_\_\_\_\_

Номер телефона: \_\_\_\_\_ ИЛИ

3. Департамент здравоохранения штата Массачусетс

Телефон дежурного эпидемиолога: \_\_\_\_\_

(617) 983-6800 (7 дней в неделю/24 часа в сутки)

Благодарим вас за активную помощь в обеспечении вашего здоровья и безопасности, а также здоровья и безопасности вашей семьи и местного сообщества.

Дата предоставления лицу, находящемуся на карантине: \_\_\_\_\_

Предоставлено (кем): \_\_\_\_\_

Все другие конкретные инструкции могут быть приведены здесь или приложены на дополнительных страницах (отметка о прилагаемых дополнительных страницах ставится здесь):

