



The Commonwealth of Massachusetts  
Executive Office of Health and Human Services  
Department of Public Health  
Bureau of Infectious Disease and Laboratory Sciences  
305 South Street, Jamaica Plain, MA 02130

CHARLES D. BAKER  
Governor

KARYN E. POLITO  
Lieutenant Governor

MARYLOU SUDDERS  
Secretary

MONICA BHAREL, MD, MPH  
Commissioner

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

**Информация и рекомендации  
для лиц, находящихся на изоляции  
в связи с COVID-19**

Вы должны самоизолироваться (находиться отдельно) от других людей, так как у вас подтвердилось заражение новым коронавирусом 2019 года (COVID-19) или потому что у вас был контакт высокой степени риска с COVID-19 и теперь есть симптомы.

Возбудителем COVID-19 является вирус, который передается от зараженного человека воздушно-капельным путем (через слизистую и капли, выделяемые при кашле, чихании и дыхании) и может вызывать такие тяжелые заболевания, как пневмония (воспаление легких), и в редких случаях приводить к смертельным исходам.

**Вы должны соблюдать режим изоляции, пока орган здравоохранения (Департамент здравоохранения штата Массачусетс или местный отдел здравоохранения) не разрешит вам выходить из дома. Орган здравоохранения подтвердит, что вам можно выходить из дома, когда будет установлено, что риск заражения других людей низок. У большинства больных этот период обязательной изоляции длится около 10 дней, но может быть и дольше, если у вас сохраняются симптомы.**

Во время периода изоляции вам нельзя приглашать гостей в помещение, в котором вы проводите период изоляции. Если вы живете в одном помещении с другим человеком, этот человек помещается на карантин. Если с вами живут маленькие дети, беременные, лица с ослабленным иммунитетом, хроническими заболеваниями сердца, печени или легких или старше 65 лет, они подвергнутся повышенному риску, если будут контактировать с вами в период изоляции. Если вы контактируете с кем-либо из перечисленных категорий, сообщите об этом в местный отдел здравоохранения или Департамент здравоохранения штата Массачусетс, чтобы были приняты меры по защите этих лиц.

Местный отдел здравоохранения и Департамент здравоохранения штата Массачусетс совместно с вами установит круг лиц, в том числе живущих с вами, которые считаются контактными, и даст рекомендации по обязательному карантину.

Этот информационный листок содержит советы по тому, что *следует* и чего *не следует* делать в изоляции. Если после его прочтения у вас останутся вопросы, позвоните в местный отдел здравоохранения (Board of Health) или в Департамент здравоохранения штата Массачусетс (Massachusetts Department of Public Health), доступный ежедневно и круглосуточно по телефону 617-983-6800.

9 августа 2020 г.

### **Во время изоляции вам необходимо соблюдать следующие инструкции:**

1. Не выходите из дома, за исключением получения неотложной медицинской помощи. Если вам нужно выйти из дома для получения неотложной медицинской помощи, наденьте маску, например тканевую или хирургическую. Если у вас нет маски, старайтесь соблюдать от других дистанцию в шесть футов (1,8 м); если это невозможно, ограничьте тесные контакты с людьми пятью или менее минутами. Позвоните медицинскому работнику до выхода из дома и предупредите, что у вас обнаружили заражение COVID-19. Для защиты окружающих вы должны совершать поездки в медицинское учреждение в личном автомобиле или вызвать скорую помощь. **Ни в коем случае не пользуйтесь общественным транспортом, агрегаторами такси (например, Uber or Lyft) или традиционными такси.**
2. Если вам необходимо контактировать с другим человеком, наденьте маску, например тканевую или хирургическую. Если у вас нет маски, старайтесь соблюдать от других дистанцию в шесть футов (1,8 м); если это невозможно, ограничьте тесные контакты с людьми пятью или менее минутами.
3. Не приглашайте никого к себе домой.
4. По возможности никто не должен жить в одном доме с вами, пока вы там изолируетесь.
5. У вас должна быть отдельная спальня и ванная.
6. Не пользуйтесь одним полотенцем или постельным бельем с другими людьми.
7. Стирайте свои вещи отдельно от вещей других людей.
8. Не пользуйтесь общими столовыми приборами или посудой с другими людьми. Мойте приборы, как обычно, в посудомоечной машине или руками теплой водой со средством для мытья посуды.
9. При кашле и чихании прикрывайте нос и рот бумажным платком и немедленно выбросьте его в застеленное пакетом мусорное ведро. Затем вымойте руки.
10. Часто мойте руки водой с мылом в течение не менее 20 секунд. Если вода и мыло недоступны, используйте антисептик для рук с содержанием спирта не менее 60%.

### **Все контактирующие с вами дома должны:**

1. Следить за состоянием своего здоровья на случай появления следующих симптомов:
  - a. Повышение температуры выше 100,3 °F (37,9 °C). Температуру нужно измерять утром и вечером.
  - b. Других симптомов, таких как кашель, затрудненное дыхание, одышка, озноб, мышечные боли или скованность, головная боль или понос.
2. Часто мыть руки водой с мылом в течение не менее 20 секунд. Если вода и мыло недоступны, они должны использовать средство для рук с содержанием спирта не менее 60%.
3. Носить маску, например тканевую или хирургическую, когда они вступают с вами в тесный контакт. Если у вас нет маски, старайтесь соблюдать от других дистанцию в шесть футов (1,8 м); если это невозможно, ограничьте тесные контакты с людьми пятью или менее минутами. Они должны касаться только тех частей маски, которые надеваются на уши или затылок, и не прикасаться к передней стороне маски. После снятия маски нужно немедленно вымыть руки водой с мылом.
4. Носить одноразовые перчатки, если они контактируют с вашими выделениями (слюной, слезью, мочой, калом, рвотными массами) или трогают ваше грязное белье. Перчатки нужно аккуратно снять, не притрагиваясь к внешней стороне, выбросить и вымыть руки водой с мылом или спиртосодержащим антисептиком для рук.

**Если у кого-то из живущих с вами появился какой-либо из этих симптомов, позвоните в местный отдел здравоохранения или Департамент здравоохранения штата Массачусетс по телефонам, указанным ниже.**

Если человек хочет обратиться за медицинской помощью, он должен до выхода из дома позвонить в медицинское учреждение и сообщить, что, возможно, является контактным по COVID-19.

**Другие советы по борьбе с распространением инфекции:**

1. Ваши перчатки, платки, маски и прочий мусор нужно положить в пакет, завязать его и выбросить вместе с остальными бытовыми отходами.
2. Ваше белье нужно стирать в обычной стиральной машине в теплой воде с порошком. Использовать отбеливатель можно, но необязательно. Не вытряхивайте грязное белье и следите за тем, чтобы грязное белье не касалось ничьей кожи или одежды.
3. Поверхности у вас дома, к которым вы прикасаетесь или на которые попадают ваши выделения (слюна, слезы, моча, кал, рвотные массы), нужно протирать и дезинфицировать бытовым дезинфицирующим средством согласно инструкции на этикетке. Во время уборки надевайте перчатки.
4. Ванную каждый день нужно мыть бытовым дезинфицирующим средством согласно инструкции на этикетке. Во время уборки надевайте перчатки.

**Сколько времени нужно соблюдать эти инструкции?**

Вам нужно оставаться в изоляции, пока сохраняется угроза заражения вами окружающих. Орган здравоохранения (Департамент здравоохранения штата Массачусетс или местный отдел здравоохранения) свяжется с вами, чтобы сообщить, когда вам можно прекратить режим изоляции. У большинства больных период обязательной изоляции длится около 10 дней, но может продлеваться, если у вас сохраняются симптомы, вы тяжело заболели и должны лечь в больницу или у вас ослаблен иммунитет.

**Есть вопросы?**

По любым вопросам звоните своему медицинскому работнику, в местный отдел здравоохранения или в Департамент здравоохранения штата Массачусетс.

1. **Имя медицинского работника:** \_\_\_\_\_  
**Номер телефона:** \_\_\_\_\_
2. **Местный отдел здравоохранения (населенный пункт):** \_\_\_\_\_  
**Контактное лицо и номер телефона:** \_\_\_\_\_
3. **Департамент здравоохранения штата Массачусетс:**  
**Телефон дежурного эпидемиолога: (617) 983-6800 (ежедневно и круглосуточно)**

Спасибо, что помогаете сохранить свое здоровье и безопасность, а также здоровье и безопасность своей семьи и окружающих.

Данные предоставлены пациенту: \_\_\_\_\_  
Данные предоставлены (кем): \_\_\_\_\_

При необходимости могут прилагаться дополнительные инструкции или справочные материалы.