

Что делать, если результат вашего теста на COVID-19 оказался положительным

Информационная сводка (обновлена 20 апреля 2022 г.)

- Технические изменения внесены в ссылку на рекомендации Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Центры по контролю и профилактике заболеваний) относительно путешествий, калькулятор периода самоизоляции и карантина от Department of Health (DOH, Департамент здравоохранения) и информацию о программе Care Connect Washington.

Информационная сводка (обновлена 26 января 2022 г.)

- Руководство по самоизоляции обновлено и соответствует [Руководству по самоизоляции и соблюдению карантина CDC](#) для всего населения.
- Добавлена информация о том, [что делать, если результат теста, проведенного самостоятельно, оказался положительным](#).

Введение

Если у вас положительный результат теста на COVID-19, вы можете помочь предотвратить передачу вируса другим людям. Выполняйте указанные ниже рекомендации.

- Учащиеся и персонал школ K-12 должны придерживаться [рекомендаций для школ K-12](#).
- Люди, временно находящиеся в медицинском учреждении или работающие в нем, должны следовать следующим рекомендациям CDC: [Временные рекомендации по управлению медицинским персоналом, инфицированным или контактировавшим с лицом, зараженным SARS-CoV-2](#) (только на английском языке) и [Временные рекомендации CDC для медицинского персонала по профилактике и контролю инфекций во время пандемии заболевания, вызванного коронавирусом в 2019 году \(COVID-19\)](#) (только на английском языке).

Изолируйтесь дома

Лица, у которых подтвердился диагноз COVID-19 или проявляются симптомы COVID-19 в период ожидания результатов теста, должны изолироваться дома. **Вам необходимо самоизолироваться независимо от статуса вакцинации.** Не ходите на работу или в школу, не посещайте общественные места. Не пользуйтесь общественным транспортом, услугами совместных поездок или такси. Попросите друзей или родственников сделать покупки за вас или воспользуйтесь услугами службы доставки продуктов. Если вам во время изоляции понадобятся продукты или какая-либо другая помощь, вы можете воспользоваться программой [Care Connect Washington](#). Позвоните на горячую

информационную линию по вопросам COVID-19 по номеру 1-800-525-0127, а затем нажмите клавишу #. Доступны услуги переводчика.

Вам следует изолироваться от окружающих в отдельной комнате максимальную часть времени и по возможности пользоваться отдельной ванной комнатой, чтобы избежать контактов с другими людьми. Обязательно [надевайте плотно прилегающую маску](#), если вам необходимо находиться в окружении других людей.

Вам следует находиться дома, кроме тех случаев, когда требуется получить медицинскую помощь. Прежде чем идти к врачу, позвоните ему. Прежде чем прийти на прием к врачу, сообщите, что у вас подозревают COVID-19 или диагноз уже подтвержден.

Как долго следует соблюдать режим самоизоляции?

Срок самоизоляции зависит от того, можете ли вы носить плотно прилегающую маску, от тяжести протекания COVID-19 и состояния иммунной системы, а также от проживания или работы в коллективе. Выберите раздел, применимый к вам.

Если вы [можете](#) носить плотно прилегающую маску, находясь вблизи других людей дома или в общественных местах:

Если у вас положительный результат теста на COVID-19 и проявились [симптомы](#), самоизолируйтесь как минимум на **5 дней** с момента появления первых симптомов. Воспользуйтесь информацией ниже, чтобы [рассчитать период 5-дневной самоизоляции](#). Вы можете прекратить самоизоляцию спустя полные 5 дней при следующих условиях:

- на протяжении 5 дней после начала самоизоляции симптомы значительно ослабли, **И**
- у вас не было повышенной температуры в течение 24 часов без приема жаропонижающих препаратов, **И**
- вы продолжаете постоянно носить [плотно прилегающую маску](#), находясь вблизи других людей дома или в общественных местах, на протяжении еще 5 дней.

Если у вас по-прежнему высокая температура или другие симптомы значительно не уменьшились спустя 5 дней самоизоляции, дождитесь, когда высокой температуры не будет наблюдаться в течение 24 часов без использования жаропонижающих препаратов, а другие симптомы ослабнут, прежде чем закончить самоизоляцию.

Если вы получили положительный результат теста на COVID-19, но не замечаете **никаких [симптомов](#)**, изолируйтесь по крайней мере на **5 дней** с момента получения результата теста на COVID-19. Воспользуйтесь информацией ниже, чтобы [рассчитать период 5-дневной самоизоляции](#). Вы можете прекратить самоизоляцию спустя полные 5 дней при следующих условиях:

- у вас не появились симптомы **И**
- вы продолжаете постоянно носить [плотно прилегающую маску](#), находясь вблизи других людей дома или в общественных местах, на протяжении еще 5 дней.

Если после получения положительного результата у вас появились симптомы, самоизолируйтесь еще на 5 дней. Следуйте вышеперечисленным рекомендациям для завершения самоизоляции при наличии симптомов.

Постоянное ношение маски — это использование [плотно прилегающей маски](#) во время пребывания вблизи других людей дома или в общественных местах при условии, что вы не участвуете в видах деятельности, не позволяющих носить маску, таких как сон, прием пищи или плавание. В течение дополнительных 5 дней масочного режима не допускается ношение альтернативных средств защиты (например, лицевого щитка с дополнительной тканевой защитой).

Если возможно, пройдите тест на антиген на 5-й день периода самоизоляции, чтобы снизить риск заражения других людей. Забор материала для теста производится, только если у вас не было повышенной температуры в течение 24 часов без приема жаропонижающих препаратов и ослабли остальные симптомы (вкус или обоняние могут вернуться через несколько недель или месяцев, их потеря не является показанием к продолжению самоизоляции). Если вы получили отрицательный результат теста, вы можете прекратить период самоизоляции, но должны носить маску еще 5 дней, находясь рядом с другими людьми. Если вы получили положительный результат теста, вы должны продолжать соблюдать режим самоизоляции до тех пор, пока не пройдет 10 дней с момента первого появления у вас симптомов (или пока не пройдет 10 дней с момента первоначального положительного результата теста на COVID-19, если симптомы не проявлялись).

Ниже приведены дополнительные рекомендации, которым необходимо следовать в течение 10 дней с момента появления симптомов (или получения положительного результата теста, если симптомы не проявились).

- В течение полных 10 дней избегайте людей [с ослабленным иммунитетом или с высоким риском тяжелого заболевания](#), а также не посещайте медицинские учреждения (включая дома престарелых) и другие места с высоким риском заражения.
- В течение полных 10 дней не посещайте места, где вы не можете носить маску, например рестораны и некоторые спортивные залы, и не принимайте пищу в присутствии других людей дома и на работе.
- Чтобы получить информацию о путешествиях, перейдите по ссылке [Путешествия | CDC](#).

Если вы **не можете** носить плотно прилегающую маску, находясь вблизи других людей дома или в общественных местах:

Если у вас подтвердился диагноз COVID-19 и есть симптомы заболевания, вы можете завершить самоизоляцию через **10 дней** с момента появления первых симптомов, если:

- у вас не было повышенной температуры в течение 24 часов без приема жаропонижающих препаратов, **И**

- у вас практически исчезли симптомы заболевания.

Если у вас по-прежнему высокая температура, или другие симптомы не уменьшились спустя 10 дней самоизоляции, дождитесь, когда высокой температуры не будет наблюдаться в течение 24 часов без использования жаропонижающих препаратов, а другие симптомы ослабнут, прежде чем закончить самоизоляцию.

Если у вас подтвердился диагноз COVID-19, но симптомы заболевания не проявляются, вы можете завершить самоизоляцию через **10 дней** с момента получения положительного результата теста на COVID-19, если:

- у вас не проявились симптомы.

Если после получения положительного результата теста у вас появились симптомы, самоизолируйтесь еще на 10 дней. Следуйте вышеперечисленным рекомендациям для завершения самоизоляции при наличии симптомов.

Если вам во время изоляции понадобятся продукты или какая-либо другая помощь, вы можете воспользоваться программой [Care Connect Washington](#). Позвоните на горячую информационную линию по вопросам COVID-19 по номеру 1-800-525-0127, а затем нажмите клавишу #. Доступны услуги переводчика.

Если вы тяжело больны COVID-19 или ваша иммунная система ослаблена:

Людам, которые тяжело больны COVID-19 (в том числе тем, кто был госпитализирован или нуждался в интенсивной терапии или искусственной вентиляции легких) либо [страдают иммунодефицитом](#), может потребоваться более длительная самоизоляция дома. Им также может понадобиться провести [тест на коронавирус](#), чтобы определить, когда им можно будет контактировать с другими людьми. CDC рекомендуют самоизолироваться как минимум на 10 дней, а людям, которые тяжело перенесли COVID-19 или имеют [ослабленную иммунную систему](#), на 20 дней. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом по поводу того, когда вы сможете возобновить общение с другими людьми.

Если вы проживаете или работаете в одном из указанных ниже мест скопления людей:

Люди, которые проживают или работают в следующих местах скопления людей, должны следовать указанным ниже рекомендациям по самоизоляции.

- Исправительное учреждение или следственный изолятор.
- Приют для бездомных или место временного проживания.
- Коммерческие морские объекты (например, торговые суда, перевозящие морепродукты, грузовые суда, круизные лайнеры).
- Места большого скопления людей, где, в силу особенностей профессии, нет возможности придерживаться социальной дистанции, например склады, фабрики, предприятия по упаковке пищевых продуктов и мясоперерабатывающие предприятия.
- Места временного проживания для рабочих.

Если у вас подтвердился диагноз COVID-19 и есть симптомы заболевания, вы сможете посещать места скопления людей по окончании **10 дней** с момента появления симптомов, если:

- у вас не было повышенной температуры в течение 24 часов без приема жаропонижающих препаратов, **И**
- симптомы ослабли.

Если вы работаете, но не проживаете в этих местах скопления людей, не выходите на рабочее место в течение полных 10 дней с даты контакта; вы можете следовать приведенным выше рекомендациям по соблюдению сокращенного карантина в домашних условиях в зависимости от того, можете ли вы носить [плотно прилегающую маску](#).

Если у вас подтвердился диагноз COVID-19, но симптомы заболевания не проявляются, вы сможете посещать места скопления людей по прошествии **10 дней** с момента получения положительного результата теста на COVID-19, если:

- у вас не проявились симптомы.

Если после получения положительного результата теста у вас появились симптомы, самоизолируйтесь еще на 10 дней. Следуйте вышеперечисленным рекомендациям для завершения самоизоляции при наличии симптомов. Если вы работаете, но не проживаете в этих местах скопления людей, не выходите на рабочее место в течение полных 10 дней с даты контакта; вы можете следовать приведенным выше рекомендациям по соблюдению сокращенного карантина в домашних условиях в зависимости от того, можете ли вы носить [плотно прилегающую маску](#).

В периоды острой нехватки кадров исправительные учреждения, места содержания под стражей, приюты для бездомных, места временного проживания и объекты критической инфраструктуры могут рассмотреть возможность сокращения периода карантина для персонала, чтобы обеспечить непрерывность рабочего процесса. Решения о сокращении периода изоляции в этих условиях должны приниматься после консультации с местным органом здравоохранения.

Когда человек потенциально заразен и может заразить других?

Люди с подтвержденным диагнозом COVID-19 могут передавать вирус окружающим за два дня до того, как у них проявятся симптомы (или за 2 дня до получения положительного теста при отсутствии симптомов), и на протяжении 10 дней после проявления симптомов (или на протяжении 10 дней после получения положительного теста при отсутствии симптомов). Если период изоляции человека, заболевшего COVID-19, составляет более 10 дней, то этот человек остается заразным до конца периода изоляции.

Если человек, заболевший COVID-19, находится в изоляции в течение 5 дней, а затем в течение 5 дней постоянно носит маску вне дома, поскольку на 5-й день его симптомы ослабли или исчезли, контакты между ним и другими людьми в период с 6-го по 10-й день не считаются тесными, пока заболевший носит [плотно прилегающую маску](#). Если больной не носит плотно прилегающую маску, контакты между ним и другими людьми в период с 6-го по 10-й день считаются тесными.

Как рассчитать 5- или 10-дневный период изоляции?

Если у вас есть симптомы, день 0 — это день проявления симптомов. День 1 — это первый полный день после начала проявления симптомов.

Если у вас не проявились симптомы, день 0 — это день получения положительного результата теста на коронавирус (день, когда вы сдали тест). День 1 — это первый полный день с момента забора материала для проведения вашего положительного теста.

Для справки см. [Калькулятор периода самоизоляции и карантина](#) от ДОН.

Как действовать во время изоляции

- **Отслеживайте симптомы.** Немедленно обратитесь за медицинской помощью, если ваше самочувствие ухудшилось. Если вам требуется срочная медицинская помощь, позвоните по номеру 911 и сообщите диспетчеру, что у вас возникли симптомы COVID-19. По возможности, наденьте маску, когда прибудет служба скорой медицинской помощи.
- Насколько это возможно, **изолируйтесь от окружающих**, включая членов семьи и домашних животных. Находитесь в отдельной комнате и, по возможности, пользуйтесь отдельной ванной комнатой. Если кроме вас никто не может позаботиться о члене семьи или животном, надевайте средство защиты лица и мойте руки до и после контакта с ними. Дополнительная информация доступна по ссылке [COVID-19 и животные](#).
- Надевайте **плотно прилегающую маску**, находясь вблизи других людей и перед посещением медицинского учреждения. Если у вас нет возможности носить плотно прилегающую маску, то другие члены семьи не должны находиться с вами в одной комнате, а заходя в вашу комнату, им следует надевать средство защиты лица или респиратор.
- Примите меры по **улучшению вентиляции дома**, если у вас есть такая возможность.
- **Не делитесь** своей посудой, стаканами, чашками, столовыми приборами, полотенцами или постельными принадлежностями с другими людьми.

Участвуйте в социологических опросах организаций здравоохранения

Если у вас обнаружен COVID-19, с вами может связаться сотрудник организации здравоохранения, скорее всего, по телефону. Сотрудник объяснит, что нужно делать и на какую поддержку вы можете рассчитывать. Вас попросят назвать имена и контакты людей, с которыми вы близко общались в последнее время, чтобы предупредить их о возможном заражении. Эта информация необходима, чтобы предупредить этих людей о вероятности заражения. Сотрудник не будет называть ваше имя, когда свяжется с людьми, с которыми вы тесно контактировали.

Что делать, если результат теста, проведенного самостоятельно, оказался положительным

Дополнительную информацию см. в документе [Временные рекомендации по тестированию на наличие SARS-CoV-2 \(wa.gov\)](#) (только на английском языке).

В чем разница между изоляцией и карантином?

- К **изоляции** прибегают, если есть симптомы COVID-19, когда ожидают результатов теста на COVID-19 или когда результат оказался положительным. Во время изоляции вы должны оставаться дома вдали от других людей (включая членов семьи) на протяжении рекомендованного [периода](#) (только на английском языке), чтобы избежать распространения болезни.
- К **карантину** прибегают, если был контакт с больным COVID-19. Во время карантина вы должны оставаться дома вдали от других людей на протяжении рекомендованного [периода](#) (только на английском языке) в случае, если вы инфицированы и заразны. Карантин сменяется изоляцией, если позже вы получили положительный результат теста или у вас проявились симптомы COVID-19.

Дополнительная информация и ресурсы о COVID-19

Если у вас нет лечащего врача или вы не зарегистрированы в медучреждении, во многих местах можно пройти бесплатное или недорогое тестирование, независимо от иммиграционного статуса. Ознакомьтесь с [ответами Department of Health на часто задаваемые вопросы о тестировании](#) или позвоните на [горячую линию WA State по вопросам COVID-19](#).

Следите за [актуальной ситуацией с COVID-19 в штате Вашингтон](#), [официальными заявлениями губернатора Inslee](#) (только на английском языке), узнайте о [симптомах](#) (только на английском языке), [путях распространения](#) (только на английском языке) и [установленных методах и сроках сдачи анализов](#) (только на английском языке).

Дополнительная информация приводится в разделе [Часто задаваемые вопросы](#) (только на английском языке).

Раса, этническая принадлежность и национальность человека сама по себе не увеличивает риск заболевания COVID-19. Но данные показали, что заболеваемость COVID-19 непропорционально выше среди населения неевропеоидной расы. Это следствие расизма и, в частности, институционального расизма, в результате чего у некоторых групп населения меньше возможностей защитить себя и свои сообщества. [Дискриминация не поможет в борьбе с инфекцией](#) (только на английском языке). Делитесь только достоверными сведениями для предотвращения распространения слухов и ложной информации.

- [Эпидемия нового штамма коронавируса 2019 года \(COVID-19\), WA State Department of Health](#)
- [Лечение и профилактика COVID-19 в WA State](#)
- [Поиск местного или окружного отдела здравоохранения](#) (только на английском языке)

- [CDC о коронавирусе \(COVID-19\)](#) (только на английском языке)
- [Ресурсы для уменьшения дискриминации](#) (только на английском языке)

Остались вопросы? Звоните на горячую линию по вопросам COVID-19: **1-800-525-0127**.

В понедельник с 06:00 до 22:00, со вторника по воскресенье и в [официальные государственные праздники](#) с 06:00 до 18:00. Чтобы воспользоваться услугами переводчика, **нажмите # и назовите свой язык**, когда вам ответят. Для получения информации относительно здоровья, тестов на COVID-19 и их результатов обращайтесь к своему лечащему врачу.

Чтобы заказать документ в другом формате, позвоните по номеру 1-800-525-0127. Если вы страдаете нарушением слуха, обращайтесь по телефону 711 ([Washington Relay](#)) или по электронной почте civil.rights@doh.wa.gov.