

Что делать, если вы контактировали с человеком, инфицированным COVID-19, и, возможно, подверглись риску заражения

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, а также калькулятор периода самоизоляции и карантина от Department of Health (DOH, Департамент здравоохранения).

Информационная сводка (обновлена 26 января 2022 г.)

- Обновлены инструкции по соблюдению карантинных ограничений, чтобы привести их в соответствие с [инструкциями CDC по прохождению изоляции и карантина](#) (только на английском языке) для всего населения.
- Обновлены инструкции по соблюдению карантинных ограничений в [местах скопления людей](#).

Введение

Если вы уверены или предполагаете, что подверглись риску заражения COVID-19, вы можете помочь предотвратить передачу вируса вашим близким или другим членам сообщества. Выполняйте указанные ниже рекомендации. Обратите внимание на дополнительные указания для таких мест:

- Учащиеся и персонал учебных заведений системы K-12 должны придерживаться [рекомендаций для школ системы K-12](#).
- Люди, временно находящиеся в медицинском учреждении или работающие в нем, должны придерживаться таких рекомендаций 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).
- Если вы работаете или находитесь в исправительном учреждении, месте содержания под стражей, приюте для бездомных или местах временного проживания, соблюдайте указания, изложенные в разделе [«Информация для тех, кто находится или работает в определенных местах скопления людей»](#).

Местные органы здравоохранения могут самостоятельно определять, насколько строго необходимо придерживаться этих рекомендаций, учитывая такие факторы, как контроль распространения заболевания и предпринимаемые там профилактические меры.

У меня был близкий контакт с человеком, у которого положительный результат теста на COVID-19, но симптомов заболевания у меня нет. Что мне делать?

Соблюдать карантин **не нужно** при таких условиях:

- Если вам [ввели все необходимые вакцины](#) (на английском языке) против COVID-19, включая бустеры и дополнительные дозы, в зависимости от вашего возраста и состояния здоровья.

- Если вам ввели основные дозы вакцины, но вы пока не имеете права на введение бустера, вы можете не соблюдать карантин при условии, что вторая доза вакцины была введена не позднее чем за две недели до контакта с человеком, зараженным COVID-19.
- Если в течение последних 90 дней у вас был подтвержден COVID-19 по результатам [теста на коронавирус](#) (на английском языке) и вы вылечились.

Пока отсутствует необходимость соблюдать карантин, вам следует предпринять такие действия:

- Сдать тест на COVID-19 минимум через 5 дней после последнего контакта с носителем COVID-19. Если результат теста окажется положительным, следуйте рекомендациям руководства [Что делать, если результат вашего теста на COVID-19 оказался положительным](#) (сайт wa.gov).
 - Если в течение последних 90 дней у вас был подтвержден COVID-19 по результатам [теста на коронавирус](#) (на английском языке) и вы вылечились, сдайте тест на антиген (не ПЦР-тест) минимум через 5 дней после момента последнего контакта с человеком, имеющим диагноз COVID-19.
- Носите [плотно прилегающую маску](#) (на английском языке), находясь вблизи других людей дома и в общественных местах, в течение 10 дней с момента последнего контакта с человеком, имеющим диагноз COVID-19, даже если тест на COVID-19, сданный на 5 день, окажется отрицательным.
- Отслеживайте появление симптомов в течение 10 дней с момента последнего контакта с зараженным COVID-19 человеком.
- Если у вас развились симптомы, [сдайте тест](#) и придерживайтесь инструкций, изложенных в разделе [«У меня был тесный контакт с человеком, у которого положительный результат теста на COVID-19, и теперь появились симптомы заболевания. Что мне делать?»](#)

Следует соблюдать карантин [в домашних условиях](#):

- если вы не вакцинированы или не получили основную дозу вакцины от COVID-19; ИЛИ
- если вам не [ввели все необходимые вакцины](#) (на английском языке) против COVID-19, включая бустеры и дополнительные дозы, в зависимости от вашего возраста и состояния здоровья.

Кроме соблюдения карантина в домашних условиях необходимо:

- Сдать [тест на коронавирус](#) (на английском языке) минимум через 5 дней после последнего контакта с носителем COVID-19. Если результат теста окажется положительным, следуйте рекомендациям руководства [Что делать, если результат вашего теста на COVID-19 оказался положительным](#) (сайт wa.gov).
- Отслеживать симптомы в течение 10 дней с момента последнего контакта.
 - Если у вас развились [симптомы COVID-19](#) (на английском языке), изолируйтесь, [сдайте тест](#) и придерживайтесь инструкций, изложенных в разделе [«У меня был тесный контакт с человеком, у которого положительный результат теста на COVID-19, и теперь появились симптомы заболевания. Что мне делать?»](#)

Сколько времени следует соблюдать карантин?

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

Если вы можете носить [плотно прилегающую маску](#) (на английском языке), вам следует соблюдать карантин в домашних условиях в течение **5 дней** с момента последнего контакта с носителем COVID-19, а затем постоянно носить маску, находясь рядом с другими людьми дома и в общественных местах, в течение **следующих 5 дней** (до 10 дня). Во время карантина, находясь вблизи других людей дома или в общественных местах, по возможности носите плотно прилегающую маску. Постоянное ношение маски значит использование плотно прилегающей маски, когда вы находитесь рядом с другими людьми дома или в общественных местах при условии, что вы не участвуете в видах деятельности, когда носить маску невозможно, например спите, едите или плаваете. В течение дополнительных 5 дней масочного режима не допускается ношение альтернативных средств защиты (например, лицевого щитка с дополнительной тканевой защитой).

- Если у вас отрицательный результат теста или вы не можете пройти тест по крайней мере через 5 дней с момента последнего контакта с носителем COVID-19, вы можете выйти из карантина при условии, что у вас отсутствуют симптомы, но вы продолжаете носить плотно прилегающую маску, находясь рядом с другими людьми дома и в общественных местах, до окончания 10 дня.
- Чтобы получить информацию о путешествиях, перейдите по ссылке [Путешествия | CDC](#) (на английском языке).
- Не посещайте места, где вы не сможете носить маску, например рестораны и некоторые спортивные залы, и избегайте приема пищи вместе с другими людьми дома и на работе до истечения 10 дней с момента последнего контакта с носителем COVID-19.
- По возможности ограничьте контакты с людьми, с которыми вы живете, особенно с людьми из группы [повышенного риска](#) (на английском языке), которые могут тяжело переносить COVID-19, а также от других людей вне вашего дома в течение полных 10 дней с момента последнего контакта с носителем COVID-19.
- В течение как минимум 10 дней с момента контакта с носителем COVID-19 избегайте людей [с ослабленным иммунитетом или с высоким риском тяжелого заболевания](#) (на английском языке), а также не посещайте медицинские учреждения (включая дома престарелых) и другие места с высоким риском заражения.
- Люди, работающие в многолюдных местах, где физическое дистанцирование невозможно из-за характера работы (например, склады, фабрики, предприятия по упаковке пищевых продуктов и в сфере мясной промышленности), должны воздержаться от работы в течение 10 дней с момента последнего контакта с носителем COVID-19, но они могут следовать указаниям по сокращенному домашнему карантину, приведенным выше, если они могут носить [плотно прилегающую маску](#).
- Люди, проживающие во временном жилье для рабочих, должны находиться на карантине в течение 10 дней с момента последнего контакта с носителем COVID-19.
- Люди, находящиеся или работающие в условиях торгового мореплавания (например, на торговых судах, перевозящих морепродукты, грузовых судах, круизных лайнерах), должны находиться на карантине в течение 10 дней с момента последнего контакта с носителем COVID-19. См. [руководство CDC](#) (только на английском), чтобы получить дополнительную информацию о соблюдении карантина в таких условиях.

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

Если вы не можете носить [плотно прилегающую маску](#) (на английском языке), вам следует соблюдать карантин в домашних условиях в течение **10 дней** с момента последнего контакта с носителем COVID-19. Чтобы получить информацию о путешествиях, перейдите по ссылке [Путешествия | CDC](#) (на английском языке).

Информация для тех, кто находится или работает в определенных местах скопления людей:

Люди, которые находятся или работают в исправительных учреждениях, местах содержания под стражей, приютах для бездомных или местах временного проживания, должны придерживаться карантинных ограничений независимо от статуса вакцинации, наличия бустера или выздоровления от COVID-19 за последние 90 дней.

- Люди, находящиеся в таких учреждениях или местах, должны придерживаться карантинных ограничений в течение 10 дней с момента последнего контакта с носителем COVID-19 и сдать тест минимум через 5 дней с момента последнего контакта с носителем COVID-19.
- Люди, которые работают, но не живут в этих условиях, не должны выходить на свое рабочее место в течение 10 дней с момента последнего контакта с носителем COVID-19, но они могут следовать приведенным выше рекомендациям по домашнему карантину в зависимости от того, могут ли они носить [плотно прилегающую маску](#) (на английском языке).

Во время острой нехватки кадров, чтобы обеспечить непрерывность работы, в исправительных учреждениях, местах содержания под стражей, приютах для бездомных и местах временного проживания могут рассмотреть возможность сокращения периода карантина для персонала. Решения о сокращении карантина в этих заведениях должны приниматься после консультации с местным органом здравоохранения.

Как происходит заражение COVID-19?

Вирус, вызывающий COVID-19, распространяется за счет распыленных в воздухе частиц разного размера от человека к человеку при тесном контакте, т. е. на расстоянии около 6 футов (до 2 метров), а также может оставаться в воздухе и разноситься еще дальше, особенно в плохо проветриваемых помещениях. 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](#) (на английском языке). Если больной не носит плотно прилегающую маску, контакты между ним и другими людьми в период с 6-го по 10-й день считаются тесными.

Обычно под тесным контактом подразумевается, что вы находились на расстоянии 6 футов (2 метра) от больного COVID-19 на протяжении 15 минут в совокупности (суммарно за 24 часа). Некоторые люди заболевают COVID-19, не зная, как они заразились. Если больной COVID-19 сообщит представителям организации здравоохранения о недавнем тесном контакте с вами, к вам может обратиться представитель управления здравоохранения, чтобы [провести социологический опрос](#).

Как рассчитать период карантина?

День, когда вы контактировали с носителем COVID-19 во время его периода заразности, считается днем 0. День, следующий за тем, когда вы тесно контактировали с носителем COVID-19, считается днем 1.

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

Что нужно делать во время карантина

- **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](#) (на английском языке).
- **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](#)** (только на английском языке), 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 больной COVID-19 сообщит представителям организации здравоохранения о недавнем тесном контакте с вами, представитель управления здравоохранения может связаться с вами по телефону или прислать сообщение. Сотрудник объяснит, что нужно делать и на какую поддержку вы можете рассчитывать. Вам не скажут, кто сообщил ваше имя.

У меня был тесный контакт с человеком, у которого положительный результат теста на COVID-19, и теперь появились симптомы заболевания. Что мне делать?

Если у вас произошел контакт с источником заражения COVID-19 и у вас проявились [симптомы](#) (на английском языке), даже если они незначительны, вам необходимо оставаться дома на самоизоляции и не контактировать с другими людьми, а также [пройти тест](#) (на английском языке) на COVID-19, независимо от статуса вакцинации. Обратитесь к своему лечащему врачу, чтобы сдать тест. Сообщите, что вы контактировали с лицом, у которого диагностировали COVID-19, и плохо себя чувствуете.

- Если результат вашего теста на антиген негативный, ваш лечащий врач может рекомендовать вам сдать подтверждающий тест.
- Если вы решите воспользоваться [экспресс-тестом](#) (только на английском языке), следуйте рекомендациям из инструкции к нему.

Обязательно надевайте [плотно прилегающую маску](#) (на английском языке), если находитесь среди людей у себя дома или за его пределами. Другие люди, не проживающие вместе с вами, должны носить маску или респиратор, когда вы находитесь рядом. Если ваше самочувствие ухудшается или появляются новые симптомы, обратитесь за консультацией к медицинскому специалисту.

Если 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 штата Вашингтон по вопросам COVID-19](#).

Если вы тесно контактировали с больным и у вас появились симптомы, [сдайте тест и следуйте соответствующим рекомендациям](#).

Результат теста после возникновения симптомов	На момент тесного контакта:	На момент тесного контакта:
	<ul style="list-style-type: none"> • ВММ ввели все необходимые вакцины (на английском языке) против COVID-19, включая бустерные и дополнительные дозы, в зависимости от вашего возраста и состояния здоровья; • в течение последних 90 дней у вас был подтвержден COVID-19 по результатам теста на коронавирус (на английском языке) и вы вылечились. 	<ul style="list-style-type: none"> • вы не были вакцинированы или не прошли основной курс вакцинации; • вам не ввели все необходимые вакцины (на английском языке) против COVID-19, включая бустерные и дополнительные дозы, в зависимости от вашего возраста и состояния здоровья.
Положительный или тест не проводился	Следуйте рекомендациям руководства Что делать, если результат вашего теста на COVID-19 оказался положительным (сайт wa.gov). Если тест не проводился, следуйте руководству по самоизоляции и ношению масок для людей, получивших положительный результат теста.	Следуйте рекомендациям руководства Что делать, если результат вашего теста на COVID-19 оказался положительным (сайт wa.gov). Если тест не проводился, следуйте руководству по самоизоляции и ношению масок для людей, получивших положительный результат теста.
Отрицательный	Оставайтесь дома: <ul style="list-style-type: none"> • до момента, пока у вас не прекратит повышаться температура в течение последних 24 часов без приема жаропонижающих, А ТАКЖЕ... • до момента, пока у вас практически не исчезнут симптомы заболевания (на английском языке). 	Продолжайте карантин (см. раздел «У меня был тесный контакт с человеком, у которого положительный результат теста на COVID-19, но симптомов заболевания у меня нет. Что мне делать?»).

	<p>Если вы находитесь или работаете в местах скопления людей, продолжайте соблюдение рекомендаций относительно ношения маски, тестирования и карантина (см. раздел «У меня был тесный контакт с человеком, у которого положительный результат теста на COVID-19, но симптомов заболевания у меня нет. Что мне делать?»).</p>	
--	--	--

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 относительно 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 или национальность человека сама по себе не увеличивает риск заболевания COVID-19. Но данные показывают, что инфицирование COVID-19 непропорционально выше среди небелогого населения. Это следствие расизма и, в частности, институционального расизма, в результате которого у некоторых групп населения меньше возможностей защитить себя и свои сообщества. [Дискриминация не поможет в борьбе с инфекцией](#) (только на английском языке). Делитесь 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 штате Вашингтон](#)
- [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 нужный 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.