

Что такое «самоизоляция»?

11.01.2022

Самоизоляцию должны соблюдать люди, потенциально контактировавшие с лицами, зараженными COVID-19, но не имеющие симптомов или положительного результата теста. Человек, находящийся на самоизоляции, изолирован от других людей и не сможет случайно заразить их. Вам не нужно соблюдать домашний карантин после контакта с зараженным человеком, если ваша приобретенная после вакцинации защита от COVID-19 является действующей, или вы болели COVID-19 в течение последних 90 дней. Контакт с зараженным означает, что вы имели тесный контакт с человеком, инфицированным COVID-19, в период, когда он являлся активным носителем вируса.

Термин «тесный контакт» означает следующее:

- Вы находились на расстоянии менее 6 футов (2 м) от зараженного человека в течение 15 минут или дольше на протяжении 24 часов.
- Вы ухаживали за лицом, зараженным COVID-19, на дому.
- Вы имели прямой физический контакт с лицом, зараженным COVID-19 (обнимали или целовали его).
- Вы употребляли пищу или напитки из посуды, которой пользовалось лицо, зараженное COVID-19.
- Капли, выделяемые из дыхательных путей лица, зараженного COVID-19, попали на вас в результате чихания, кашля или иным образом.



Носите маску, когда находитесь рядом с другими людьми.

Помните о том, что в случае контакта с инфицированным COVID-19 нужно носить маску в общественных местах и рядом с другими людьми, пока с момента контакта с не пройдет 10 дней. В течение этих 10 дней избегайте посещения мест, где носить маску трудно, таких как спортзал или ресторан.

Вы должны соблюдать домашний карантин в течение 5 дней, если:

- **Вы не вакцинированы.** Это означает, что вам не ввели ни одной дозы вакцины от COVID-19.
- **У вас нет действующей защиты от COVID-19.** Это означает, что вы еще не вакцинировались бустерной дозой, и прошло более 5 месяцев с тех пор, как вам была введена вторая доза вакцины Pfizer или Moderna или более 2 месяцев с момента прививки вакциной Johnson & Johnson. Это также может означать, что вы были вакцинированы только одной дозой вакцины Pfizer или Moderna. Дети в возрасте от 5 до 17 лет не имеют приобретенной после вакцинации действующей защиты от COVID-19, если им была введена только 1 доза вакцины Pfizer. В настоящее время правила карантина не предусматривают бустерных доз для детей.



Когда я смогу закончить самоизоляцию?

Вы можете завершить домашний карантин через 5 полных дней, если у вас нет симптомов. Вы можете вернуться к работе, учебе и другим занятиям, если в течение еще 5 дней после окончания домашнего карантина вы будете [хорошо прилегающую к лицу маску](#) при нахождении рядом с другими людьми и в общественных местах. Это помогает обеспечить безопасность окружающих.

Для людей, которые живут или работают в местах, где для них и других людей присутствует повышенный риск заражения COVID, срок карантина или самоизоляции может превышать 5 дней. Люди, проживающие или работающие в условиях контакта с большим количеством людей, таких как исправительное учреждение (тюрьма), учреждение длительного ухода или приют для бездомных, должны следовать [этим рекомендациям](#) CDC. Медицинские работники должны соблюдать [эти рекомендации](#) CDC.



Сдайте тест через 5 дней после контакта с зараженным лицом или при появлении симптомов COVID-19.

За это время вирус успеет развиваться в организме, и его можно будет обнаружить с помощью анализов. Оставайтесь дома, пока не получите результаты теста. Если результат теста будет отрицательным, вы можете закончить домашний карантин. Если вы не можете или не хотите сдавать тест по истечении 5 дней карантина, вам необходимо оставаться дома до тех пор, пока с момента последнего тесного контакта с человеком, инфицированного COVID-19, не пройдет 10 дней. В случае положительного результата теста соблюдайте режим [самоизоляции](#) в домашних условиях.

Следите за появлением [симптомов](#) COVID-19. Если вы почувствуете ухудшение самочувствия, самоизолируйтесь дома и сразу же сдайте тест.

Известно, что люди могут заразиться COVID-19 повторно. У некоторых людей может быть положительный результат теста даже после того, как они переболели COVID-19, выдержали изоляцию и больше не являются носителями вируса. Если после контакта с зараженным человеком у вас не наблюдается появления новых симптомов или ухудшения существующих, а с момента первого положительного результата теста на COVID-19 прошло **менее 90 дней** (около 3 месяцев), CDC и Департамент здравоохранения штата Юта сдавать тест не рекомендуют. Однако если у вас появились новые или ухудшились существующие симптомы заболевания, или прошло **более 90 дней** с момента положительного результата теста, следует сдать тест снова.



Присутствует некоторая вероятность заразиться COVID-19 после вакцинации (это называется заражением после прививки). Поэтому, в целях обеспечения безопасности, мы рекомендуем вакцинированным людям сдать тест через 5 дней после контакта с зараженным лицом.

Оставайтесь дома и старайтесь максимально избегать контактов с другими людьми.

- В ходе периода домашнего карантина вы не должны выходить на работу, посещать школу, внеклассные занятия, богослужения, семейные встречи и другие мероприятия. Не выходите из дома, за исключением случаев, когда вам нужно получить медицинскую помощь.
- В течение 10 дней после контакта с зараженным необходимо ежедневно проверять у себя наличие симптомов COVID-19, в том числе по возможности измерять температуру тела. Если у вас появятся симптомы COVID-19, немедленно сдайте тест.
- Ограничьте количество лиц, посещающих ваш дом.
- Не совершайте поездок, пока не закончится срок карантина. Перед тем как отправиться в поездку, сдайте тест. Его следует сдать не ранее чем через 5 дней после контакта с инфицированным, и его результат должен быть отрицательным. Не совершайте поездок, если у вас есть симптомы COVID-19. Во время поездки надевайте маску, когда находитесь рядом с другими людьми.
- Старайтесь не приближаться к другим людям ближе, чем на 6 футов или 2 метра (примерно 2 вытянутые руки).