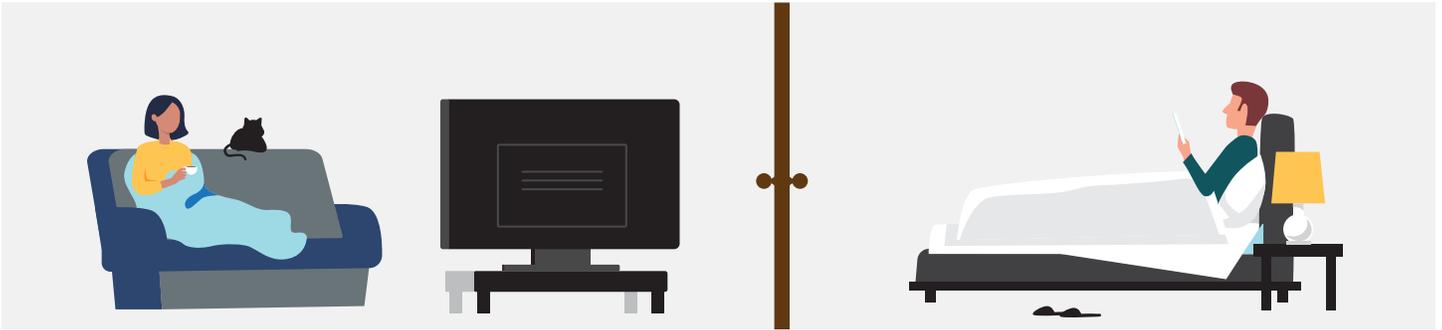


Что такое самоизоляция?

11.01.2022



Самоизолироваться должны люди, получившие положительный результат теста на COVID-19 или имеющие симптомы COVID-19. Человек считается зараженным и является активным носителем вируса в течение периода, который начинается за 2 суток до появления у него первых симптомов и завершается в день окончания самоизоляции. Человек, у которого симптомы не проявились, считается заразным за 2 суток до сдачи им теста на COVID-19. Все люди, вступавшие с вами в тесный контакт в это время, считаются имевшими контакт с инфицированным человеком и должны соблюдать правила карантина.

Самоизоляция означает следующее:

Даже в своем собственном доме вам следует находиться на расстоянии от других людей до тех пор, пока период самоизоляции не закончится.



Не выходите из дома, за исключением случаев, когда вам нужна медицинская помощь.



По возможности пользуйтесь отдельной ванной комнатой, которой не пользуются другие люди, проживающие с вами.



Надевайте маску, когда находитесь рядом с другими людьми.



Изолируйтесь от других людей, проживающих с вами, в отдельной комнате.



Очищайте часто используемые поверхности (телефоны, дверные ручки, выключатели света, ручки смыва на унитазах, ручки для смесителей, столешницы и металлические детали).



Старайтесь не касаться предметов личного пользования, которых касались другие люди.

Когда можно прекратить самоизоляцию?

Самоизоляцию можно завершить:

- если в течение 24 часов у вас отсутствовали признаки жара (при условии, что вы не употребляли препарат, понижающий температуру тела); а также
- в течение последних 24 часов у вас будет наблюдаться улучшение симптомов, и
- со дня сдачи теста прошло не менее 5 дней.
- при отсутствии симптомов оставаться дома следует в течение 5 дней с даты сдачи теста. Если вы почувствуете недомогание, или у вас появятся симптомы, ваша 5-дневная самоизоляция в домашних условиях должна начаться заново. Подробнее [здесь](#).

В течение еще 5 дней после окончания самоизоляции в домашних условиях при нахождении рядом с другими людьми и в общественных местах носите [хорошо прилегающую к лицу маску](#).

Как долго люди, которые живут со мной, должны соблюдать самоизоляцию?

Изолироваться от проживающих с вами людей, зараженных COVID-19, может быть крайне трудно. Все проживающие с вами люди, которые не вакцинированы, и те, чья приобретенная после вакцинации защита от COVID-19 не является [действующей](#), а также те, кто переболел COVID-19 более 90 дней назад, должны провести на домашнем карантине не менее 5 дней. Каждый раз, когда проживающий с вами человек вступает с вами в тесный контакт, пока вы заразны, его 5-дневный карантин должен начинаться заново. Проживающему с вами не следует заканчивать карантин раньше, чем через 5 дней, даже если результат его теста отрицательный.

Если вам нужна медицинская помощь.

В случае усугубления симптомов, или если вы почувствуете, что вам требуется медицинская помощь, немедленно обратитесь к врачу. Вы можете посетить больницу или кабинет врача. Наденьте маску и сообщите медицинским работникам о том, что вы получили положительный результат теста на COVID-19.

Если у вас наблюдаются какие-либо из нижеуказанных настораживающих признаков, свидетельствующих о необходимости оказания неотложной медицинской помощи*, немедленно обратитесь за медицинской помощью:



Затруднение дыхания или одышка



Боль или ощущение сдавленности в грудной клетке, которые не проходят



Спутанность сознания или неспособность быстро проснуться



Посинение губ или кожи лица

*Это не все симптомы, свидетельствующие о необходимости оказания неотложной медицинской помощи.

Позвоните врачу, если вас что-то тревожит.