

# Что делать в случае заболевания коронавирусом 2019 (COVID-19)

**Если вы заболели COVID-19 или подозреваете, что заражены вирусом, вызывающим COVID-19, следуйте приведенной ниже инструкции, чтобы предотвратить распространение этого заболевания среди членов вашей семьи и сообщества.**

## Оставайтесь дома, за исключением случаев, когда вам нужно пойти к врачу.

Вы должны ограничить деятельность за пределами вашего дома, за исключением случаев, когда вам нужно пойти к врачу. Не ходите на работу, в школу и не посещайте общественные места. Избегайте использования общественного транспорта, совместно используемых транспортных средств или такси.

## У себя дома ограничьте контакт с другими людьми и животными.

**Люди:** У себя дома постарайтесь оставаться в отдельной комнате вдали от других людей. Кроме того, вам следует пользоваться отдельной ванной комнатой, если есть возможность.

**Животные:** Заболев, избегайте контакта с домашними или другими животными. Для получения дополнительной информации см. [COVID-19 и животные](#)

## Сделайте предварительный звонок, прежде чем посетить врача.

Если вам назначен визит в медицинское учреждение, позвоните работнику здравоохранения и скажите, что вы заболели или могли заболеть COVID-19. Это поможет принять меры для предотвращения заражения или уменьшения риска заражения других людей в кабинете работника здравоохранения.

## Носите лицевую маску.

Вы должны носить лицевую маску, когда находитесь рядом с другими людьми (например, в одной комнате или в машине) или рядом с домашними животными, а также перед тем, как зайти в кабинет работника здравоохранения. Если вы не можете носить лицевую маску (например, потому что это вызывает проблемы с дыханием), то люди, которые живут с вами, не должны оставаться с вами в одной комнате, или должны носить лицевую маску, когда входят в вашу комнату.

## Прикрывайте рот и нос во время кашля или чихания.

Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Использованные бумажные салфетки выбрасывайте в урну; незамедлительно вымойте руки с мылом и водой в течение не менее 20 секунд или протрите руки дезинфицирующим средством для обработки рук на основе спирта, содержащим не менее 60–95 % спирта, растирая это средство по всем поверхностям рук, пока не почувствуете, что руки сухие. Предпочтительно использовать мыло и воду, когда на руках видна грязь.

## Избегайте совместного использования личных предметов домашнего обихода.

У себя дома вы не должны использовать совместно с другими людьми или домашними животными посуду, стаканы, чашки, столовые приборы, полотенца или постельные принадлежности. После использования этих предметов их следует тщательно вымыть с мылом и водой.

## Часто мойте руки.

Часто мойте руки с мылом и водой в течение не менее 20 секунд. Если нет возможности вымыть руки водой с мылом, протрите руки дезинфицирующим средством для обработки рук на основе спирта, содержащим не менее 60 % спирта, растирая это средство по всем поверхностям рук, пока не почувствуете, что руки сухие. Предпочтительно использовать мыло и воду, когда на руках видна грязь. Старайтесь не прикасаться к глазам, носу или рту немытыми руками.

## Каждый день протирайте все поверхности, к которым часто прикасаются.

К таким поверхностям относятся столы, столешницы, дверные ручки, сантехника, туалеты, телефоны, клавиатуры, планшеты и прикроватные тумбочки. Кроме того, протирайте все поверхности, на которых может быть кровь, испражнения или биологические жидкости. Используйте бытовой чистящий спрей или салфетки в соответствии с инструкциями на этикетке. На этикетках содержатся указания по безопасному и эффективному использованию чистящего средства, включая меры предосторожности, которые следует соблюдать при нанесении продукта, такие как ношение перчаток и обеспечение хорошей вентиляции во время использования данного средства.

## Следите за своими симптомами.

Немедленно обратитесь к врачу в случае ухудшения вашего состояния (например, если у вас появилось затрудненное дыхание). **Прежде** чем обратиться за медицинской помощью, позвоните работнику здравоохранения и скажите, что вы заболели COVID-19, или в настоящее время проходите обследование на COVID-19. Наденьте лицевую маску, прежде чем войти в учреждение. Эти действия помогут работнику здравоохранения принять меры для предотвращения заражения или уменьшения риска заражения других людей у себя в кабинете или в приемной.

Попросите работника здравоохранения позвонить в местное или государственное управление здравоохранения. Лицам, которых помещают под активное наблюдение или в режим самомониторинга при содействии медицинских служб, необходимо следовать инструкциям, предоставленным местным управлением здравоохранения или специалистами по гигиене труда, в зависимости от обстоятельств.

Если вам нужна срочная медицинская помощь, и вам необходимо позвонить по номеру 911, сообщите диспетчеру, что вы заболели COVID-19, или в настоящее время проходите обследование на COVID-19. Если возможно, наденьте лицевую маску до прибытия скорой медицинской помощи.

## Прекращение изоляции в домашних условиях.

Пациенты с подтвержденным COVID-19 должны соблюдать меры предосторожности и оставаться дома в изоляции, пока риск вторичной передачи инфекции другим не будет считаться низким. Решение о прекращении изоляции в домашних условиях должно приниматься в каждом конкретном случае по согласованию с работниками здравоохранения, а также с государственным и местным управлением здравоохранения.



[www.cdc.gov/COVID19](http://www.cdc.gov/COVID19)