

# Что делать, если у вас COVID-19

Если ваш тест на COVID-19 дал положительный результат, вы должны изолироваться от остальных людей и наблюдать за своими симптомами, такими как повышенная температура, кашель, одышка, озноб, головная боль, боль в мышцах и горле, усталость, насморк или потеря осязания или обоняния. Это нужно, чтобы защитить вас, вашу семью и ваших соседей.

Если вам нужна медицинская помощь, следуйте инструкциям на обороте страницы.

## Изолируйтесь от остальных людей



**Оставайтесь дома.** Не ходите на работу, в учебное заведение или в любое другое место вне дома. Оставайтесь дома, пока не будут выполнены все три следующих условия:

- Вы лучше себя чувствуете. Облегчился кашель, одышка или другие симптомы.
- и
- Прошло 10 дней с тех пор, как вы заболели.
- и
- У вас не было высокой температуры последние 24 часа, при этом вы не принимали жаропонижающих средств.



**Не приближайтесь к другим людям в своем доме.** Как можно больше старайтесь оставаться в отдельной комнате и пользоваться по возможности отдельной ванной комнатой.



**Носите маску, если вам нужно находиться среди людей,** и закрывайте рот и нос салфеткой при кашле или чихании. После этого тщательно вымойте руки.



**Не делитесь личными бытовыми предметами.** Не делитесь едой, посудой, стаканами для питья, столовыми приборами, полотенцами или постельными принадлежностями с другими людьми в доме. После использования этих предметов тщательно вымойте их водой с мылом. Ежедневно очищайте в доме поверхности, к которым часто прикасаются, включая дверные ручки, выключатели или краны.



**Мойте руки регулярно** водой с мылом в течение, как минимум, 20 секунд или пользуйтесь антисептическим спиртовым раствором с содержанием спирта не менее 60%. Не касайтесь лица невымытыми руками.

Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с дополнительной информацией, предоставленной вам департаментом здравоохранения и веб-страницей CDC об «Уборке и дезинфекции в домашних условиях» ([www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html)).



## Контролируйте свои симптомы

### **ЕСЛИ ВАШИ СИМПТОМЫ УХУДШИЛИСЬ, ВАМ ТРУДНО ДЫШАТЬ ИЛИ НУЖНА МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ:**

Обратитесь к своему врачу. Позвоните ему заранее. Если вам нужно попасть в клинику или больницу, не пользуйтесь общественным транспортом, сервисом совместных поездок (таким как Uber или Lyft) или такси.

Если вам нужна неотложная медицинская помощь в любое время в период изоляции, позвоните 911 и сообщите, что вам поставлен диагноз COVID-19.



Minnesota Department of Health | [health.mn.gov](http://health.mn.gov) | 651-201-5000  
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

Contact [health.communications@state.mn.us](mailto:health.communications@state.mn.us) to request an alternate format.

07/22/2020 (Russian)