

STAY SAFE MN

Что делать, если вы были в тесном контакте с человеком, инфицированным COVID-19

Чтобы защитить себя, свою семью и своих соседей, вам нужно изолироваться от остальных людей, пройти тестирование 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. Если в течение последних 3 месяцев вы не сдавали тест на COVID-19 с положительным результатом, следуйте этим инструкциям, как минимум, в течение 14 дней с последнего дня, когда вы были в тесном контакте с человеком, инфицированным COVID-19.

Изолируйтесь от остальных людей



Оставайтесь дома. Если вам нужна медицинская помощь, важно выполнять приведенные ниже инструкции. Не ходите на работу, в учебное заведение или в любое другое место за пределами дома.



Не приближайтесь к людям, которые могут быть подвержены высокому риску заболевания COVID-19, включая пожилых людей, тех, кто находится в лечебных учреждениях для хронических больных, и людей с такими заболеваниями, как астма, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания печени, тяжелое ожирение, а также людей с ослабленным иммунитетом.



Если вы заболели, изолируйтесь от других людей в своем доме. Насколько возможно оставайтесь в определенном помещении отдельно от других людей в доме. По возможности пользуйтесь отдельной ванной комнатой.



Не пользуйтесь общественным транспортом, сервисом совместных поездок (таким как Uber или Lyft) или такси.



Носите маску, если вам нужно находиться среди людей, и закрывайте рот и нос салфеткой при кашле или чихании. Тщательно мойте руки.



Не делитесь личными бытовыми предметами. Не делитесь едой, посудой, стаканами для питья, чашками, столовыми приборами, полотенцами или постельными принадлежностями с другими людьми в доме. После использования этих предметов тщательно вымойте их водой с мылом.



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.

Пройдите тестирование



Обратитесь к своему врачу или посетите веб-сайт [Minnesota COVID-19 Response \(Реагирование Миннесоты на COVID-19\)](https://mn.gov/covid19/for-minnesotans/if-sick/testing-locations/index.jsp) (<https://mn.gov/covid19/for-minnesotans/if-sick/testing-locations/index.jsp>), чтобы узнать, где и когда можно пройти тестирование в вашем районе. Пройдите тестирование, даже если у вас нет симптомов. Если результат теста будет положительным, следуйте рекомендациям для заболевших COVID-19. Возможно, вам придется находиться дома более 14 дней. Даже если результат будет отрицательным, вам нужно в течение 14 дней оставаться дома. Если после получения отрицательного результата теста у вас появятся симптомы, снова пройдите тестирование.

Контролируйте свои симптомы



Если у вас появились симптомы, изолируйтесь от остальных людей и выполняйте рекомендации службы здравоохранения о нахождении дома при появлении симптомов.



Minnesota Department of Health | health.mn.gov | 651-201-5000
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

Для запроса информации в альтернативном формате, пишите на health.communications@state.mn.us.

07/23/2020 (Russian)

Стр. 2 из 2