

STAY SAFE MN



COVID-19 Когда возвращаться на работу

16 декабря 2020 г.

Если Вы находились в близком контакте с инфицированным COVID-19, следуйте данным рекомендациям о том, когда оставаться дома, а когда возвращаться на работу. Данные рекомендации применимы для большинства работников.



Для людей, работающих в учреждениях здравоохранения, школах/детских садах, а также в некоторых других местах, могут быть применимы иные рекомендации. В этих случаях Министерство здравоохранения штата Миннесота свяжется с Вашим работодателем, который, в свою очередь, уведомит Вас о том, когда возвращаться на работу.

К симптомам COVID-19 относятся: повышенная температура, кашель, одышка, озноб, головная боль, боль в мышцах, боль в горле, общая слабость, заложенность носа, а также потеря вкуса или обоняния. Среди реже встречаемых признаков заболевания отмечают желудочно-кишечные симптомы, как например: тошнота, рвота или диарея.



Если Вы находились в близком контакте с инфицированным COVID-19

Как правило, близкий контакт означает, что Вы находились на расстоянии 6-ти футов (2-х метров) от инфицированного COVID-19 человека в течение 15-ти минут или дольше на протяжении суток (24 часов). Однако, даже более короткий промежуток времени или более значительное расстояние может привести к распространению вируса. Среди инфицированных могут оказаться и люди, которые проживают вместе с Вами.

- Сообщите своему руководителю/начальству и работайте из дома, если это возможно.
- Сдайте тест на COVID-19. Рекомендуется подождать как минимум 5 дней со дня последнего контакта с инфицированным COVID-19 человеком. Если Вы сдадите тест раньше, диагностировать вирус может быть еще невозможно.
- **Наиболее безопасный вариант – оставаться дома вдали от других на протяжении 14-ти дней.**
- В некоторых ситуациях карантин возможно будет закончить ранее, до истечения 14-ти дней.
- Дополнительную информацию о том, когда заканчивать карантин, можно получить на сайте [Отслеживание близких контактов](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html) (<https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html>).

- Если Вы заболели или результат Вашего теста на COVID-19 окажется положительным, продолжайте оставаться дома и следуйте нижеприведенным рекомендациям для людей, инфицированных COVID-19, а также тех, у кого проявляются симптомы COVID-19.



Если Вы заболели COVID-19 или у Вас проявляются симптомы, но Вы не сдавали тест:

Оставайтесь дома до тех пор, пока все три условия не будут соблюдены:

- Прошло как минимум 10 дней со дня начала проявления у Вас симптомов **И**
 - У Вас не было повышенной температуры в течение суток (24 часа) без употребления жаропонижающих препаратов, **А ТАКЖЕ**
 - Ваши симптомы COVID-19 слабеют и Ваше самочувствие улучшается.
- Возможно, Вам придется оставаться дома дольше 10-ти дней, если Ваши симптомы не ослабевают или ухудшаются, если имеющиеся заболевания ослабляют Ваш иммунитет либо Вы находитесь в больнице. Посоветуйтесь с врачом или сотрудниками поликлиники для получения рекомендаций.
 - Избегайте непосредственного контакта с другими людьми и не пользуйтесь ничем, к чему могут прикасаться другие, как например: телефоны, столовые приборы и т. д. Носите маску, если Вам необходимо находиться в одной комнате с другими людьми.
 - Сообщите своему руководителю/начальству и работайте из дома, если это возможно.



Если у Вас проявляются симптомы COVID-19, а результат Вашего теста оказался отрицательным:

Если Вы получили **отрицательный** результат теста, но у Вас проявляются симптомы, посоветуйтесь со своим лечащим врачом или медицинским работником. Если Ваш лечащий врач подозревает у Вас другое заболевание или Ваши симптомы спровоцированы хроническим заболеванием, следуйте рекомендациям врача о том, как долго Вы должны оставаться дома.

Если врач не уверен, что Ваши симптомы спровоцированы иным заболеванием или состоянием, Вам все равно следует оставаться дома, не ходить на работу и не посещать иные места до тех пор, пока у Вас есть повышенная температура и не улучшилось самочувствие, то есть до тех пор, пока симптомы не ослабеют настолько, что Вы будете в состоянии возвратиться в привычный для Вас ритм жизни.

Если Вы являетесь медицинским работником, посоветуйтесь со своим работодателем, поскольку его рекомендации могут быть иными.



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. (Russian)