

# Руководство по посещаемости при COVID-19 для родителей и семей

ОБНОВЛЕНО 10 НОЯБРЯ 2020 Г.

Последнее обновление: более подробное определение термина «близкий контакт» и улучшенное руководство по борьбе с симптомами или коронавирусной инфекцией COVID-19, когда в доме проживает несколько детей.

Один из лучших способов борьбы с COVID-19 — это оставаться дома, если вы больны. Если вы будете держать больных детей и детей, имевших контакт с носителем COVID-19, в отдалении от других людей, это поможет остановить распространение вируса среди других детей, персонала и окружающих. Родители и опекуны могут использовать это руководство, чтобы понять, когда их ребенок может посещать школу, программы для молодежи и детский сад во время пандемии COVID-19.

## Источник информации

- [Форма для скрининга в домашних условиях на наличие симптомов COVID-19 \(PDF\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/homescreen.pdf)  
([www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/homescreen.pdf](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/homescreen.pdf))

## Определения

### Что такое «близкий контакт»?

Близкий контакт — это ЛЮБОЙ человек, который живет с кем-либо, у кого был положительный тест на COVID-19 или который провел в общей сложности 15 минут или более в течение 24 часов на расстоянии менее шести футов (2 м) от любого человека с COVID-19. В то же время, даже более короткие периоды времени или большие расстояния могут привести к распространению вируса.

### Что означает изоляция и карантин?

Эти слова используются людьми в сфере здравоохранения для описания того, что должен делать человек, если он остается дома из-за заболевания или контакта с носителем COVID-19. Изоляция и

карантин — это меры охраны общественного здоровья, которые помогают остановить распространение микробов и обеспечить безопасность людей.

**Изоляция** означает обеспечение дистанции между больными и здоровыми людьми. Это означает отказ от участия в мероприятиях вне дома. Больной остается дома и старается по возможности держаться в отдалении от других людей в своем доме. Вот как можно организовать это у себя дома:

- Если возможно, выберите одного человека для ухода за больным. Этот человек должен по возможности держаться в отдалении от других людей в доме и использовать маску для лица, сохранять дистанцию в 6 футов (2 м) и часто мыть руки.
- Больной остается дома и старается держаться в отдалении от других людей, которые проживают вместе с ним. Он может оставаться один в спальне или в другой части дома и использовать собственную ванную комнату, насколько это возможно. Ему не следует находиться в местах, где собираются другие, например, в кухне и гостиной.

**Карантин** означает обеспечение нахождения людей, которые еще не болеют, но которые пребывали рядом с больным, в отдалении от окружающих. Люди могут передавать COVID-19 до того, как у них появятся симптомы. Карантин предупреждает случайную передачу вируса другим людям.

- Если возможно, выберите одного человека для ухода за человеком, находящимся на карантине. Этот человек должен держаться в отдалении от других людей в доме и использовать маску для лица, сохранять расстояние в 6 футов (2 м) и часто мыть руки.
- Человек, находящийся на карантине, должен держаться в отдалении от других людей. Это означает отказ от участия в мероприятиях вне дома.

## О COVID-19

### Каковы симптомы COVID-19?

Симптомы COVID-19 могут выглядеть как многие другие болезни, которые бывают у детей. Симптомы у детей могут отличаться от симптомов у взрослых. У многих детей симптомы вообще отсутствуют.

Если у ребенка или учащегося есть какие-либо из этих симптомов, это может быть COVID-19:

- **Наиболее распространенные симптомы:** повышенная температура 100,4 градуса или выше по Фаренгейту (38 градусов или выше по Цельсию), недавно появившийся или ухудшившийся кашель, одышка/проблемы с дыханием и недавно возникшая потеря чувства вкуса или обоняния. Эти симптомы чаще всего наблюдаются у детей с положительным результатом теста на COVID-19. Это могут быть единственные проявляющиеся симптомы.

- **Менее распространенные симптомы:** боль в горле, тошнота, рвота, диарея, озноб, боль в мышцах, чрезвычайная усталость/чувство сильной усталости, недавно появившаяся сильная/тяжелая головная боль и недавно появившаяся заложенность носа или насморк. Многие другие детские болезни имеют такие же симптомы.

У некоторых детей с COVID-19 симптомы отсутствуют. Однако они все равно могут заразить COVID-19 других, даже если у них нет симптомов.

## Как быстро могут возникать симптомы?

До появления симптомов COVID-19 может пройти от 2 до 14 дней после тесного контакта с больным коронавирусом. Это время называется инкубационным периодом. У некоторых людей симптомы легкие, некоторые сильно болевают, а у некоторых людей с COVID-19 симптомы отсутствуют вообще. Те, у кого нет симптомов, все равно могут распространять вирус.

**Инкубационный период:** это время, которое может пройти до появления симптомов после тесного контакта с больным COVID-19. До появления симптомов может пройти от 2 до 14 дней.

## Когда моему ребенку следует остаться дома?

**Ваш ребенок ДОЛЖЕН остаться дома при появлении даже одного из следующих симптомов:**

- Температура 100,4 градуса или выше по Фаренгейту (38 градусов или выше по Цельсию)
- Одышка/проблемы с дыханием
- Недавно появившийся или ухудшившийся кашель
- Недавно возникшая потеря чувства вкуса или обоняния

**Ваш ребенок ДОЛЖЕН остаться дома, если у него есть хотя бы два симптома из этого списка, даже если у него нет никаких симптомов из первого списка выше:**

- Боль в горле
- Чрезвычайная усталость/чувство сильной усталости
- Тошнота
- Недавно появившаяся сильная/тяжелая головная боль
- Рвота
- Недавно появившаяся заложенность носа или насморк
- Диарея
- Боль в мышцах

Ваш ребенок должен оставаться дома не менее 10 дней при наличии симптомов COVID-19, если только его не осмотрел врач или другой поставщик медицинских услуг, который определил, что у вашего ребенка нет COVID-19, или если ваш ребенок не получил отрицательный результат теста на COVID-19.

Другие дети, живущие в доме, также должны оставаться дома (на карантине) и не ходить в школу или детский сад. Это означает, что они не должны принимать участие в спортивных или других мероприятиях вне дома в течение как минимум 14 дней, если только тест на COVID-19, врач или другой поставщик медицинских услуг не установят, что у ребенка нет COVID-19.

**Если у вашего ребенка положительный тест на COVID-19, он должен оставаться дома даже при отсутствии симптомов.**

- Он должен оставаться дома и держаться в отдалении от проживающих в доме в течение 10 дней (изоляция), считая со дня сдачи теста.

**Ваш ребенок должен оставаться дома, если он находился в тесном контакте с человеком, получившим положительный результат теста на COVID-19.**

- Дети, которые находятся в тесном контакте с инфицированным COVID-19, должны оставаться дома не менее 14 дней (карантин). Смотрите определение в разделе «Что такое «близкий контакт»?» этого документа. Ребенок должен оставаться дома, даже если у него нет симптомов COVID-19. Близкие контакты могут включать всех проживающих в доме и людей вне дома, таких как бабушки и дедушки, тети и дяди, другие дети или взрослые в школе, по соседству, в церкви, на спортивных или общественных мероприятиях или в любом другом месте.
- Ваш ребенок должен оставаться дома в течение 14 дней (карантин), даже если у него отрицательный тест на COVID-19, поскольку COVID-19 может развиваться в течение 14 дней после последнего контакта с больным COVID-19.

**Ваш ребенок должен оставаться дома, если у кого-то из проживающих в доме есть симптомы инфекции COVID-19 и он проходит тестирование, но еще не получил результатов.**

- Ваш ребенок или дети должны оставаться дома, пока этот человек ждет результатов.
- Если кто-то из тех, кто живет в доме, проходит тестирование на COVID-19, но у него нет симптомов, дети могут ходить в школу или детский сад, пока это человек ожидает результатов.
- В любом случае:
  - Если результат теста отрицательный, ваш ребенок или дети могут ходить в школу или детский сад.
  - Если результат теста положительный, ваш ребенок или дети должны оставаться дома в течение 14 дней (карантин), считая с последнего дня их тесного контакта с человеком, у которого был положительный результат.

**Как долго моему ребенку нужно оставаться дома, если у него положительный результат теста или если врач сказал, что он может быть болен COVID-19?**

Если у вашего ребенка есть симптомы, он должен оставаться дома и в отдалении от других (в изоляции) до тех пор, пока не наступят **ВСЕ ТРИ** следующих события:

- Пройдет не менее 10 дней с момента появления симптомов (даже если он начинает чувствовать себя лучше) **И**;
- У него не было температуры в течение последних 24 часов без использования жаропонижающих препаратов **И**;
- Симптомы улучшились.

Другие дети, живущие в доме, также не должны ходить в школу или детский сад (карантин). Это означает, что они не должны принимать участие в спортивных или других мероприятиях вне дома в течение как минимум 14 дней. В течение этих 14 дней возможно развитие COVID-19. Пребывание дома предупреждает неосознанное распространение вируса в школе, детских садах и других местах.

### Что делать, если у моего ребенка положительный тест на COVID-19, но симптомы отсутствуют?

Если у вашего ребенка положительный результат теста, но нет симптомов, он должен оставаться дома и в отдалении от проживающих в доме (изоляция) в течение 10 дней, считая со дня, следующего за днем тестирования.

**Пример:** Если ребенок, сдавший тест в понедельник, получает положительный результат в среду, первый день начинается во вторник, на следующий день после теста. В следующую пятницу ребенок сможет вернуться к занятиям. В течение 10-дневного пребывания дома ваш ребенок должен держаться в отдалении от других. Даже если у ребенка нет симптомов, он все равно может распространять вирус.

Все остальные люди, проживающие в доме, считаются близкими контактами. Все они должны оставаться дома не менее 14 дней (карантин). В течение этих 14 дней у них может развиться COVID-19. Пребывание дома предупреждает неосознанное распространение ими вируса в школе, детских садах и других местах.

### Что делать, если мой ребенок заболел, но тест на COVID-19 у него отрицательный и он не находится в близком контакте с больным COVID-19?

Если ваш врач или другой поставщик медицинских услуг сообщает вам, что у вашего ребенка нет COVID-19, а есть другое заболевание (например, грипп или стрептококковая ангина), или если у вашего ребенка отрицательный тест на COVID-19, следуйте указаниям вашего врача или поставщика медицинских услуг относительно срока возвращения в школу или детский сад.

Все дети должны оставаться дома, пока они больны, и не возвращаться в школу или детский сад, пока не выздоровеют. Это включает в себя пребывание дома по крайней мере в течение 24 часов после того, как спала температура без использования жаропонижающих препаратов.

В этой ситуации, если врач или другой поставщик медицинских услуг обнаружит, что у больного ребенка нет COVID-19 или у ребенка отрицательный тест на COVID-19, другим детям, живущим в доме, НЕ нужно оставаться дома (карантин), и они могут продолжать ходить в школу или детский сад, если они не болеют.

## Близкие контакты

### Что делать, если мой ребенок находится в близком контакте с больным COVID-19 и не болеет?

Люди, которые находятся в близком контакте с больным COVID-19, могут заболеть в течение от двух до 14 дней после последнего контакта с инфицированным человеком. Это время называется инкубационным периодом. Ваш ребенок должен оставаться дома в течение 14 дней (карантин) на тот случай, если он заболеет COVID-19. 14 дней начинаются со дня последнего контакта ребенка с больным COVID-19.

Если в течение 14 дней ваш ребенок получит отрицательный тест на COVID-19, он все равно должен оставаться дома все 14 дней. Некоторые люди заболевают только на 12-й, 13-й или 14-й день. У некоторых больных симптомы могут не проявляться, но они могут распространять болезнь. Ожидание в течение 14 дней — единственный способ убедиться, что ваш ребенок не инфицирован и не сможет заразить других.

Братьям, сестрам и другим детям, живущим в доме и не имевшим контакт с человеком с COVID-19, НЕ нужно оставаться дома (карантин), и они могут продолжать ходить в школу или в детский сад.

### Нужно ли моему ребенку сдавать тест, если он находится в близком контакте с больным COVID-19?

Департамент здравоохранения Миннесоты (Minnesota Department of Health, MDH) рекомендует, чтобы ребенок сдал тест, если он находится в близком контакте с больным COVID-19. Родители должны поговорить с врачом своего ребенка или другим поставщиком медицинских услуг, чтобы решить, нужно ли их ребенку сдавать тест.

**Тестирование не сокращает время, в течение которого они должны оставаться дома.** Ваш ребенок должен оставаться дома в течение 14 дней (карантин) с момента последнего контакта с человеком, у которого был положительный тест на COVID-19, даже если тест у ребенка отрицательный.

Если ваш ребенок будет сдавать тест на COVID-19, лучше подождать как минимум пять-семь дней после последнего контакта с больным COVID-19. Как правило, столько времени должно пройти после контакта с носителем COVID-19, прежде чем у человека можно будет обнаружить инфекцию.

- Если результат теста отрицательный, ваш ребенок все равно должен оставаться дома в течение полных 14 дней, потому что он все равно может заболеть.
- Если у вашего ребенка положительный результат теста, но нет симптомов, он должен оставаться дома и в отдалении от проживающих в доме (изоляция) в течение 10 дней, считая со дня, следующего за днем тестирования.
- Если у вашего ребенка положительный результат теста на коронавирус и у него развиваются симптомы, он должен оставаться дома и в отдалении от других (изоляция) до тех пор, пока не наступят **ВСЕ ТРИ** следующих события:
  - С момента появления симптомов должно пройти не менее 10 дней **И**;
  - У него не должно быть температуры в течение последних 24 часов без использования жаропонижающих препаратов **И**;
  - Он должен чувствовать себя лучше.

Если у кого-то из проживающих в доме **есть симптомы COVID-19** и этот человек проходит тестирование, дети должны оставаться дома и не должны посещать школу или детский сад до тех пор, пока не станут известны результаты теста. Если у кого-то из проживающих в доме **нет симптомов**, но он проходит тестирование на COVID-19, детям не нужно оставаться дома и они могут ходить в школу или детский сад. В любой ситуации:

- Если результат теста отрицательный, дети могут вернуться в школу или детский сад.
- Если результат теста положительный, дети должны оставаться дома в течение 14 дней (карантин), считая с последнего дня их контакта с больным COVID-19.

## Что делать, если родитель заражен COVID-19 и не может изолироваться от детей?

Иногда родителям сложно изолироваться от других в доме и одновременно заботиться о детях. Если больной родитель находится в тесном контакте со своими детьми, дети подвергаются риску заражения COVID-19 в течение всего времени (не менее 10 дней), пока родитель находится дома. Дети должны оставаться дома, как описано ниже:

- Ребенок или дети должны оставаться дома, пока больной родитель должен оставаться дома. Родитель с COVID-19 может покинуть дом только через 10 дней и только после того, как он

почувствует себя лучше и у него не будет температуры в течение 24 часов без приема жаропонижающих препаратов.

- По истечении этого периода, когда родитель больше не представляет риска передачи вируса другим людям, его ребенок или дети должны оставаться дома еще в течение 14 дней (карантин) на тот случай, если у них появятся симптомы COVID-19. Это означает, что дети не будут ходить в школу как минимум 24 дня, если только они не заболеют или тест на COVID-19 не окажется положительным.
- Если ребенок или дети заболеют или получат положительный результат теста на COVID-19, нужно следовать инструкциям в разделе «Как долго моему ребенку нужно оставаться дома, если у него положительный результат теста или если врач сказал, что он может быть болен COVID-19?» этого документа. Совместно со школой вашего ребенка организуйте на это время дистанционное обучение.

## Что делать, если мой ребенок находится в близком контакте с больным COVID-19, но не сдает тест на COVID-19?

Ваш ребенок должен оставаться дома в течение 14 дней (карантин) с момента последнего контакта с человеком, у которого был положительный результат теста на COVID-19. Он не должен посещать никаких мероприятий за пределами дома.

Если вы решите, что ваш ребенок не будет сдавать тест, и у него появятся симптомы COVID-19 в любой момент в течение 14 дней, проведенных дома, он должен продолжать оставаться дома и держаться в отдалении от других людей в доме (изоляция) до тех пор, пока не наступит все из нижеперечисленного:

- С момента появления симптомов прошло не менее 10 дней **И**;
- У него не должно быть температуры в течение последних 24 часов без использования жаропонижающих препаратов **И**;
- Он должен чувствовать себя лучше.

Все проживающие в доме люди должны оставаться дома не менее 14 дней (карантин), потому что они подверглись воздействию вируса. Они все еще могут заболеть вирусом в течение 14 дней. Они не должны заниматься чем-либо за пределами дома.

Пример:

- 1-й день: ваш ребенок должен оставаться дома в течение 14 дней, потому что он является близким контактом. Он должен оставаться дома (карантин).
- 2-5 дни: ваш ребенок здоров и остается дома.
- 6-й день: у вашего ребенка появляются симптомы COVID-19.
- 7-й день: поскольку у вашего ребенка появились симптомы, он должен оставаться дома и держаться в отдалении от других людей в доме в течение 10 дней (изоляция).



- 14-й день: ваш ребенок по-прежнему должен оставаться дома, потому что он болен и у него симптомы COVID-19. Он должен держаться в отдалении от проживающих в доме людей.
- 17-й день: если у вашего ребенка нет температуры и он чувствует себя лучше, ему больше не нужно держаться в отдалении от других людей в доме.
- 18-й день: ваш ребенок возвращается в школу или детский сад.

## Как мне узнать, был ли мой ребенок в тесном контакте с больным COVID-19 в школе, детском саду или другом учреждении?

Школа, детский сад или учреждение вашего ребенка сообщат вам, если ваш ребенок находился в тесном контакте с больным COVID-19. MDH работает с местными органами здравоохранения и органами здравоохранения племен, а также с вашей школой и/или школьным округом, детским садом или учреждением, чтобы узнать, кто болен COVID-19 и кто находится в тесном контакте с заболевшими COVID-19.

---

## Советы по проведению беседы с детьми

### Как мне сообщить ребенку о том, что он не будет ходить в школу и о COVID-19?

- Напомните ему, что, оставаясь дома, он защищает своих друзей, учителя, воспитателя и других людей, которых он знает.
- При разговоре сохраняйте спокойствие. Найдите время, чтобы выслушать ребенка и поговорить с ним.
- Сообщите ему, что вы делаете все возможное, чтобы обезопасить его, и что расстраиваться — это нормально.
- Старайтесь не обвинять его или кого-то другого в COVID-19. Выслушайте ребенка и спросите его о том, что он слышит от других детей или взрослых.
- Следите за тем, как много он пользуется средствами массовой информации и какими именно. Поговорите с ним о том, что он увидел.
- Помогите ему понять, что это — новые условия жизни на время пандемии и что это происходит со всеми.
- Предоставьте ему правдивую информацию, соответствующую его возрасту и развитию.
- Прочитайте [Повседневная жизнь и преодоление трудностей: COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/cope.html\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/cope.html).

## Источники информации

- [Дерево принятий решений при COVID-19 для людей в школах, детских садах и программах для молодежи \(PDF\) \(https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/exguide.pdf\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/exguide.pdf)
- [Департамент здравоохранения шт. Миннесота: Информация о средствах поддержки учащихся и их семей при COVID-19 \(education.mn.gov/MDE/dse/health/covid19/supstucovid19/index.htm\)](https://education.mn.gov/MDE/dse/health/covid19/supstucovid19/index.htm)
- [Реагирование Миннесоты на COVID-19: Получите помощь \(mn.gov/covid19/for-minnesotans/get-help/index.jsp\)](https://mn.gov/covid19/for-minnesotans/get-help/index.jsp)
- [CDC: Уход за больным на дому: \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html)



Департамент здравоохранения шт. Миннесота | [health.mn.gov](https://health.mn.gov) | 651-201-5000  
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

Напишите на [health.communications@state.mn.us](mailto:health.communications@state.mn.us), чтобы попросить информацию в альтернативном формате.

10.11.2020 (Russian)