

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

29 декабря 2020 г.

Последнее обновление: В информацию о карантине были внесены изменения, содержащие формулировки относительно сокращенного карантина.

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 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/homescreen.pdf\)](http://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 заболевают, 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 возникшая потеря чувства вкуса или обоняния
- Недавно появившийся или ухудшившийся кашель

**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
- Озноб

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 у одного из совместно проживающих с вами лиц результат теста на COVID-19 оказался положительным.**

- Дети, проживающие с инфицированными COVID-19, должны оставаться дома в течение как минимум 14 дней (пройти карантин). Ребенок должен оставаться дома даже при отсутствии симптомов COVID-19.
- Ваш ребенок должен оставаться дома в течение 14 дней (пройти карантин), даже если результат его теста на COVID-19 оказался отрицательным, поскольку симптомы COVID-19 могут проявляться спустя 14 дней после последнего контакта с инфицированным, который проживает вместе с ребенком.

**Ваш ребенок должен оставаться дома, если он находится в близком контакте с инфицированными COVID-19**, как например: дедушки и бабушки, тети и дяди, а также другие дети и взрослые из школы или проживающие по соседству, посещающие одну и ту же церковь, спортивную студию, культурные мероприятия либо иное другое место. Пожалуйста, ознакомьтесь с разделом «Что означает близкий контакт» данного документа для четкого определения.

14-дневный карантин в любом случае рекомендуется пройти людям, которые контактировали с инфицированным COVID-19, не проживающим с ними. В некоторых случаях, возможно пройти сокращенный карантин. Вам необходимо связаться с представителями школы, детского сада или образовательного учреждения для молодежи чтобы узнать может ли ваш ребенок пройти сокращенный карантин.

Школы, детские сады и образовательные учреждения для молодежи следуют приведенным ниже указаниям по карантину.

- [Близкие контакты и отслеживание: COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html)
- [Указания по карантину COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/quarguide.pdf\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/quarguide.pdf)

**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 член семьи, проживающий с ребенком, инфицирован COVID-19, а ребенок не болен?**

Люди, проживающие с инфицированным COVID-19, могут заболеть в период от двух до 14 дней с момента их последнего контакта с инфицированным. Этот промежуток времени называется инкубационным периодом. Ваш ребенок должен оставаться дома и избегать участия в каких-либо мероприятиях на протяжении 14 дней (пройти карантин) из-за опасения, что он может заболеть COVID-19. Период в 14 дней начинается со дня последнего контакта с инфицированным COVID-19.

Если в течение 14 дней результат теста на COVID-19 вашего ребенка оказался отрицательным, ребенок все равно должен оставаться дома полных 14 дней. Некоторые люди не заболевают вплоть до 12-го, 13-го или 14-го дня. У некоторых больных вирус может протекать бессимптомно, однако сами они могут инфицировать других. Единственным способом убедиться в том, что ваш ребенок не является инфицированным и не может инфицировать других людей, является соблюдение карантина на протяжении 14 дней.

### **Что делать, если один из родителей инфицирован COVID-19 и не может изолировать себя от своих детей?**

Иногда родителям очень сложно изолировать себя от других в доме и одновременно продолжать заботиться о своих детях. Если заболевший родитель находится в близком контакте со своими детьми, последние рискуют заболеть COVID-19 на протяжении всего периода (как минимум 10 дней), пока родитель находится дома, и сразу после этого в течение дополнительного срока в 14 дней. Дети должны оставаться дома как объясняется ниже:

- Ребенок или дети должны оставаться дома на протяжении периода, пока инфицированный родитель находится дома. Инфицированный COVID-19 родитель может начать выходить из дома только по прошествии 10 дней и только в случае, если чувствует себя лучше, и у него не было температуры в течение суток без применения жаропонижающих препаратов.
- По прошествии периода, пока родитель болен и может инфицировать других, его ребенок или дети должны оставаться дома в течение дополнительных 14 дней (пройти карантин), поскольку дети все равно могут заболеть или являться носителями вируса COVID-19. Это означает, что ребенок, возможно, не сможет посещать школу на протяжении как минимум 24 дней.
- Если ребенок или дети заболеют либо результат их теста на COVID-19 окажется положительным, они должны следовать инструкциям раздела этого документа «Как долго моему ребенку нужно оставаться дома, если у него положительный результат теста или если врач сказал, что он может быть болен COVID-19?».

Совместно со школой вашего ребенка организуйте для него дистанционное обучение в период карантина.

## **Что делать, если мой ребенок находится в близком контакте с инфицированным COVID-19 человеком, который НЕ проживает в нашем доме, и в случае, если мой ребенок НЕ заболевает?**

Дети могут находиться в близком контакте с людьми, не проживающими с ними, как например: дедушки и бабушки, тети и дяди, а также другие дети и взрослые из школы или проживающие по соседству, посещающие одну и ту же церковь, спортивную студию или культурные мероприятия.

14-дневный карантин в любом случае рекомендуется пройти людям, которые контактировали с инфицированным COVID-19.

В некоторых случаях, возможно пройти сокращенный карантин. Вам необходимо связаться с представителями школы, детского сада или образовательного учреждения для молодежи чтобы узнать может ли ваш ребенок пройти сокращенный карантин.

Для прохождения сокращенного карантина сроком семь или 10 дней необходимо, чтобы все нижеследующие условия были соблюдены:

- У ребенка не должно быть НИКАКИХ симптомов во время карантина.
- НИКТО из членов семьи, проживающих с вами, не должен иметь положительный результат теста на COVID-19.
- Вам необходимо следить за проявлением ЛЮБЫХ симптомов, и в случае появления таковых, вы должны оставаться дома и избегать контакта с другими, а также сдать тест.
- Следуйте профилактическим мерам, которые рекомендуются представителями школы, детского сада или образовательного учреждения для молодежи.
- При 7-дневном карантине:

- У ребенка должен быть отрицательный результат теста на COVID-19 методом ПЦР (не тест-антиген или анализ крови на антитела)
  - Тест необходимо сдать на пятый день карантина или позже.
  - Результаты теста необходимо получить до возвращения в коллектив.
  - **Ни при каких обстоятельствах** карантин не может быть короче семи дней.
  - Школы, детские сады и образовательные учреждения для молодежи следуют приведенным ниже указаниям по карантину, которые содержат наиболее актуальную информацию.
- [Близкие контакты и отслеживание: COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html)
  - [Указания по карантину COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/quarguide.pdf\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/quarguide.pdf)

**Братья, сестры и другие дети, проживающие в доме, которые не находятся в близком контакте с инфицированным COVID-19, НЕ ДОЛЖНЫ оставаться дома (проходить карантин) и могут продолжать посещать школу или детский сад.**

## Нужно ли моему ребенку сдавать тест, если мы проживаем с инфицированным COVID-19?

Департамент здравоохранения штата Миннесота рекомендует сдать тест ребенку, если он проживает с инфицированным COVID-19. Родители должны посоветоваться с врачом ребенка или другим медицинским работником, чтобы решить необходимо ли ребенку сдавать тест.

**Сдача теста не позволит сократить период карантина, во время которого ребенок должен оставаться дома, если он проживает с человеком, у которого положительный тест на COVID-19.** Вашему ребенку необходимо оставаться дома 14 дней (пройти карантин) со дня последнего контакта с членом семьи, проживающим с ребенком, у которого положительный тест на COVID-19, **даже если результат теста ребенка окажется отрицательным.**

Если ваш ребенок сдает тест на COVID-19, лучше всего подождать как минимум от пяти до семи дней со дня последнего контакта ребенка с инфицированным COVID-19, проживающим вместе с ребенком. Обычно столько времени может пройти со дня контакта с инфицированным до проявления инфекции.

- Если у вашего ребенка отрицательный результат теста на COVID-19, ему все равно следует оставаться дома полных 14 дней, поскольку он все еще может заболеть.
- Если у вашего ребенка положительный результат теста на COVID-19 без проявления симптомов, ему следует оставаться дома вдали от других членов семьи, проживающих вместе с ним (в изоляции) на протяжении 10 дней со дня сдачи теста.
- Если у вашего ребенка положительный результат теста на COVID-19 и у него проявляются симптомы заболевания, ему следует оставаться дома вдали от других членов семьи, проживающих вместе с ним (в изоляции), до тех пор, пока **ВСЕ ТРИ** следующих условия не будут соблюдены:



- Прошло не менее 10 дней с момента появления симптомов **И**;
- Не было температуры в течение последних 24 часов без применения жаропонижающих препаратов **И**;
- Самочувствие улучшилось.

Если у проживающего с ребенком члена семьи проявляются **симптомы COVID-19**, и этот человек сдает тест, ребенок должен оставаться дома и не посещать школу или детский сад до получения результатов теста этого члена семьи. Если у проживающего с ребенком члена семьи **не проявляются симптомы COVID-19**, и этот человек сдает тест, ребенок не должен оставаться дома и может посещать школу или детский сад до получения результатов теста этого члена семьи. В обоих случаях:

- Если результат теста окажется отрицательным, ребенок может вернуться в школу или детский сад.
- Если результат теста окажется положительным, ребенок должен оставаться дома на протяжении 14 дней (пройти карантин); этот период начинается со дня последнего контакта ребенка с инфицированным COVID-19.

## Что делать, если мой ребенок находится в близком контакте с членом семьи или другим человеком, который инфицирован COVID-19 и заболел, и мой ребенок НЕ сдавал тест на COVID-19?

Если вы решили, что ваш ребенок не будет сдавать тест во время своего карантинного периода, и если у вашего ребенка проявляются симптомы COVID-19 в период, пока он находится дома, ребенок должен продолжать оставаться дома и избегать контакта с людьми, проживающими вместе с ним (находиться в изоляции) до тех пор, пока все перечисленные ниже условия не будут соблюдены:

- 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 обязан оставаться дома 14 дней, поскольку он является близким контактом члена семьи, проживающим вместе с ним. Они не должны покидать пределы дома (пройти 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 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/cope.html\)](http://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 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/exguide.pdf\)](http://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 \(education.mn.gov/MDE/dse/health/covid19/supstucovid19/index.htm\)](http://education.mn.gov/MDE/dse/health/covid19/supstucovid19/index.htm)
- [Реагирование Миннесоты на COVID-19: Получите помощь \(mn.gov/covid19/for-minnesotans/get-help/index.jsp\)](http://mn.gov/covid19/for-minnesotans/get-help/index.jsp)
- [CDC: Уход за больным на дому: \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html)



Департамент здравоохранения шт. Миннесота | [health.mn.gov](http://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. (Russian)