



Памятка населению о порядке действий во время ожидания результатов теста на COVID-19

Существуют несколько причин по которым Вы можете быть протестированы на COVID-19. Такими причинами могут быть: наличие симптомов заболевания; нахождение в близком контакте с заболевшим коронавирусом на работе или общении с людьми, находящимися под высоким риском заражения COVID-19 и подозрение в том, что вы могли заразиться данным заболеванием ; нахождение на работе или среди людей, для которых рекомендовано или требуется регулярное /повторяющееся проведение тестирования . Информация, изложенная ниже,поможет вам определить алгоритм действий, которому необходимо следовать в то время, пока вы ожидаете результатов анализов или то,что необходимо делать после их получения.

Симптомы коронавируса включают в себя:

- Температуру, озноб, дрожь или повторяющуюся дрожь
- Кашель
- Боли в горле
- Затрудненное дыхание, боль во время дыхания
- Необъяснимую усталость или слабость
- Потерю обоняния или вкусовых ощущений
- Боли в мышцах
- Головные боли
- Насморк или заложенность носа
- Диарею (жидкий стул 3 раза в день или чаще)

Что я должен делать, пока ожидаю результатов тестирования?

Если у Вас присутствуют любые из симптомов COVID-19 по причине того, что вы находились в контакте с заболевшим COVID-19 или вы подозреваете, что,возможно, находились под риском заражения данным заболеванием, вам следует оставаться дома как можно дольше, исключая контакты с проживающими с вами людьми.Наряду с этим, если вы были протестированы на наличие симптомов коронавируса,проживающие вместе с вами должны оставаться дома до тех пор, пока результаты анализов не станут известны.

Если вы были протестированы на COVID-19, но не имеете симптомов заболевания и не знаете/не предполагаете , что находились под риском заражения (например: для тех, кто проходит скрининг на заболевание на рабочем месте),вам нет необходимости оставаться дома во время ожидания результатов анализа, за исключением случаев, когда вас просит об этом ваш работодатель или работник системы здравоохранения.

Что предпринимать , если результаты моих анализов отрицательные?

Если Вы были протестированы из-за наличия симптомов заболевания, вам следует оставаться дома до тех пор, пока не наступит момент, когда температура будет нормальной в течение 24 часов без принятия жаропонижающих препаратов и вы не будете чувствовать себя лучше.

Если Вы были протестированы из-за наличия симптомов заболевания и врач предполагает, что вы больны коронавирусом(даже в случае отрицательного анализа на заболевание), вам следует оставаться дома как можно дольше, следует избегать контактов с домочадцами до тех пор, пока вы не сможете ответить положительно на ТРИ следующих вопроса:

- Прошли ли уже 10 дней с тех пор, когда появились первые симптомы ?

- Прошли ли уже 72 часа(3 дня) с тех пор, когда у вас была температура и вы не использовали жаропонижающих препаратов ?
- Прошли ли уже 72 часа (3 дня) со времени улучшения других симптомов, таких как:кашель или одышка?

Если Вы были протестированы из-за того, что находились в контакте с заболевшим коронавирусом, вам следует оставаться дома в изоляции (избегать контактов с домочадцами), по меньшей мере, 14 дней после последнего контакта с заразившимся. Даже при наличии отрицательного результата на заболевание, в течение 14 дней после риска заражения, данный вирус может стать причиной болезни.По этой причине так важно внимательно следить за симптоматикой заболевания.В случае, если у вас появились любые из перечисленных симптомов, вы, возможно, могли заразиться данной болезнью. Посоветуйтесь с врачом, с работниками здравоохранения, специально организованными в группу для борьбы с распространением заболевания(the COVID-19 Community Team) или пройдите тест заново.

Если Вы были протестированы по другой причине, не связанной с контактами с заболевшим коронавирусом или подозреваемым на COVID-19 и у вас нет симптомов заболевания, вы можете вернуться к повседневной жизни.

Каждому человеку, при нахождении вне дома, следует придерживаться мер предосторожности, таких как:носить тканевую маску,прикрывающую нос и рот, во время общения с другими людьми; соблюдать дистанцию в 2 метра и часто мыть руки. Соблюдение данных мер поможет защитить Вас и ваших близких от распространения вируса.

Что предпринимать , если мой результат анализа положительный?

Согласно указаниям CDC(Центр по контролю и профилактике заразных заболеваний), если результат положительный и у Вас есть симптомы заболевания, следует оставаться дома как можно дольше, пока вы не сможете ответить положительно на ВСЕ три следующих вопроса:

- Прошло ли,по меньшей мере, 10 дней с момента появления у Вас первых симптомов?
- Прошло ли,по меньшей мере,72 часа (3 дня) с тех пор, когда у вас была температура и вы не использовали жаропонижающие средства?
- Прошло ли,по меньшей мере,72 часа (3 дня) с тех пор, когда ваши симптомы,такие как кашель и одышка, улучшились?

Согласно указаниям CDC, если результат анализа положительный и у Вас нет симптомов заболевания, вам следует оставаться дома в изоляции (избегать общения с домочадцами)10 дней с того момента,когда вы получили положительный результат на COVID-19.

Кроме того, в случае, если у Вас положительный результат на COVID-19, местный департамент здравоохранения или работник здравоохранения(the COVID-19 Community Team), свяжется с вами для обеспечения вас необходимой информацией и поддержкой, такой как советы по самоизоляции и отслеживанию симптомов.

Для защиты своей семьи и друзей и предотвращения распространения вируса, работники здравоохранения(the COVID-19 Community Team member) проведут опрос по поводу контактов с людьми, с которыми вы общались, например с вашими домочадцами или людьми, с которыми вы находились на расстоянии 2 метров в течение 15 минут. Работники здравоохранения свяжутся с людьми, которые находились в контакте с вами для обеспечения их информационной поддержкой и для получения ими информации по поводу тестирования. Им следует оставаться дома в изоляции в течение 14 дней после последнего контакта с вами, когда вы могли быть источником заражения.Работники здравоохранения (the COVID-19 Community Team member) не раскрывают информацию по поводу вашего имени или персональной информации. Такая информация-конфиденциальна.Однако, если вы согласны разделить данную информацию с другими людьми, пожалуйста,

оповестите ваших домочадцев и людей, с которыми вы находились в близком контакте. Если работники здравоохранения не свяжутся с вами, обратитесь в местный департамент здравоохранения.

Информация для тех, кому рекомендовано оставаться дома в связи с COVID-19

- Не покидайте пределов дома, кроме как для получения медицинской помощи. Не ходите на работу, в школу, не посещайте общественные места.
- Не пользуйтесь общественным транспортом, услугами по совместному использованию автотранспорта или такси.
- Изолируйте себя от других домочадцев в доме, особенно от людей, которые находятся в группе повышенного риска.
- Оставайтесь в выделенной только для вас комнате и подальше от домочадцев, насколько это возможно. Используйте отдельный туалет и ванную комнату, если возможно.
- Не готовьте пищу или не обслуживайте других людей
- Не разрешайте приходить в дом посторонним людям

Если вы не можете следовать данным рекомендациям в месте проживания, работники здравоохранения, специально организованные в группу для борьбы с COVID-19 (the COVID-19 Community Team), обеспечат вас той информацией по поводу необходимых ресурсов, которые могут помочь в вашей конкретной ситуации.

Предотвращение распространения заболевания:

- Носите тканевую маску или маску, прикрывающую нос и рот, если находитесь в одной комнате с другими. Если вы не можете носить тканевую маску, прикрывающую нос и рот, попросите окружающих вас людей надеть маски, прикрывающие рот и нос.
- Прикрывайте нос и рот, когда чихаете или кашляете, бумажной салфеткой или чихайте в рукав, не в руку. После этого выбросьте бумажную салфетку в урну и, немедленно, вымойте руки.
- Часто и тщательно мойте руки с мылом в течение 20 секунд, особенно, после кашля, чихания, высмаркивания или походов в туалет. Вместо мыла и воды, в случае, если руки не сильно загрязнены, можно использовать дезинфицирующее средство на спиртовой основе, содержащее не менее 60 % спирта.
- Не пользуйтесь одной и той же кухонной утварью, полотенцами, постельным бельем с другими людьми. После использования указанных вещей тщательно вымойте их водой с мылом. Постельное белье и полотенца можно выстирать в стиральной машине с использованием стирального порошка и теплой воды. Добавление отбеливателя не обязательно.
- Ежедневно чистите и дезинфицируйте часто-используемые поверхности, включая столы, дверные ручки, краны, туалетные, телефоны, пульта, ключи и, особенно, любые поверхности, на которые часто попадают продукты жизнедеятельности организма. Используйте чистящие или дезинфицирующие средства или салфетки согласно инструкциям на этикетке. Более подробная информация на сайте: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>

Инструкции по уходу на дому

- Оставайтесь в покое и пейте много жидкости. Вы можете принимать ацетаминофен как жаропонижающее или обезболивающее средство.
 - Не давайте никаких лекарств детям младше 2 лет без совета с врачом.
 - Помните, что лекарства не "лечат" COVID-19 и не помогают остановить распространение вируса.
- Обратитесь к врачу, если ваши симптомы ухудшаются, особенно, если вы находитесь в группе риска.
- Симптомы заболевания, которые требуют медицинского внимания:



Затруднения с дыханием



Невозможность удерживать жидкость в организме(как рвота и т.д.)



Обезвоживание



Чувство протрации



Другие серьёзные симптомы

- Если возможно, перед визитом к врачу или в госпиталь, позвоните им , чтобы предупредить о том, что вы находитесь на самоизоляции по поводу коронавируса. Этим вы поможете персоналу избежать возможности инфицирования.
 - Не оставайтесь в комнатах или залах ожидания и,если возможно, всё время носите тканевое покрытие или маску, закрывающую нос и рот.
 - Не пользуйтесь общественным транспортом.
 - Если вы звоните 911, сначала известите диспетчера о том, что вы находитесь в режиме изоляции в связи с COVID-19.

Спасибо за сотрудничество в важнейшем вопросе общественного здравоохранения.