

Инструкции для медицинских работников и работников жизненно важных отраслей, которые близко контактировали или проживают с больным COVID-19

Карантин является одним из способов предотвратить распространение вируса после того, как вы вступили в близкий контакт с человеком с инфекцией COVID-19, даже если у вас нет симптомов заболевания. Во время карантина вам необходимо оставаться дома и следить за появлением симптомов инфекции. Но так как вы являетесь работником здравоохранения или другой жизненно важной отрасли, то вам может быть разрешено продолжать свою работу, если в вашей организации есть недостаток персонала. Вы должны сообщить работодателю о своем близком контакте с больным, у которого лабораторно подтверждена инфекция COVID-19. В зависимости от наличия свободного персонала ваш работодатель решит, следует ли вам прерывать карантин для выхода на работу или нет.

Во время карантина следуйте приведенным ниже инструкциям.

Оставайтесь дома и не ходите на работу, если это возможно.

1. Не выходите на работу, если вы не получили других инструкций от вашего работодателя. Не посещайте учебное заведение, занятия или мероприятия, требующие личного присутствия.
2. Если вам все-таки нужно находиться на рабочем месте:
 - a. Носите маску и продолжайте принимать другие профилактические меры, такие как поддержание социальной дистанции с коллегами (по возможности находитесь на расстоянии не менее шести футов [1,8 м] от других людей).
 - b. Внимательно следите за своим состоянием и измеряйте температуру тела перед началом каждой смены или чаще. Ваш работодатель может отслеживать изменение температуры вашего тела и состояния.
 - c. Если вы работаете с пациентами из группы риска (с ослабленным иммунитетом, на химиотерапии или диализе, в учреждениях длительного ухода и т. д.), **ваш работодатель должен рассмотреть возможность вашего перевода на период карантина в другое отделение или на рабочее место, не связанное с уходом за пациентами.**
3. Воздержитесь от посещения магазинов и других учреждений (например, аптек) без крайней необходимости. Договоритесь с членами семьи или знакомыми, чтобы они помогли вам с такими делами.
4. Не принимайте гостей во время карантина.
5. Чаще мойте руки водой с мылом, в особенности после кашля, чихания, сморкания, посещения туалета или непосредственного контакта с такими влажными материалами, как салфетки, подгузники и использованные маски для лица. Если у вас нет возможности воспользоваться водой и мылом и если на ваших руках нет видимых загрязнений, вы можете использовать антисептик для рук с содержанием этанола более 60 % или изопропанола более 70 % в качестве действующего вещества.
6. Прикрывайте рот и нос салфеткой, когда кашляете или чихаете. Салфетку необходимо выбросить в мусорное ведро, а затем сразу вымыть руки водой с мылом или протереть антисептиком.
7. У вас должны быть личные зубная щетка, посуда и столовые приборы.

1/3/2022



Следите за состоянием своего здоровья:

- Следите за появлением симптомов. Если вам необходимо выходить на работу, вы или ваш работодатель должны проверять температуру тела несколько раз в течение смены и внимательно следить за другими симптомами инфекции. Вы должны также продолжать принимать профилактические меры, такие как ношение маски и соблюдение социальной дистанции.
 - При возникновении любых признаков заболевания вам следует остаться дома и самоизолироваться. Наиболее распространенные симптомы COVID-19 — повышенная температура тела, кашель и одышка, однако такие симптомы, как необычная усталость, боль в мышцах, тошнота, недавняя потеря вкуса или обоняния, головная боль, боль в горле, насморк и заложенность носа, рвота или диарея также должны насторожить вас и являются причиной для того, чтобы остаться дома.
 - Если высокая температура тела или другие симптомы появятся у вас во время работы, сообщите об этом работодателю, немедленно вернитесь домой и самоизолируйтесь. Наиболее распространенные симптомы COVID-19 — повышенная температура тела, кашель и одышка, однако такие симптомы, как необычная усталость, боль в мышцах, головная боль, недавно возникшая потеря вкуса или обоняния, заложенность носа или насморк, тошнота, боль в горле, рвота или диарея также должны насторожить вас и являются причиной для того, чтобы вернуться домой.
- Если вы почувствуете недомогание, обратитесь к врачу и сообщите, что вы контактировали с человеком, у которого была диагностирована инфекция COVID-19.
- Если у вас появятся симптомы и не будет возможности сразу сдать анализ через вашего работодателя или поставщика медицинских услуг, позвоните в Contra Costa Public Health по телефону (844) 421-0804 в любой день с 8:00 а.м. до 3:30 р.м. или посетите веб-сайт <https://www.coronavirus.cchealth.org/get-tested>, чтобы записаться на сдачу анализа на COVID-19.
- Если вам поставлен диагноз COVID-19, вы должны самоизолироваться дома до тех пор, пока не пройдет инфекция. Посетите веб-сайт <https://www.coronavirus.cchealth.org/for-covid-19-patients> и ознакомьтесь с инструкциями по самоизоляции для подтвержденных случаев COVID-19.

Когда заканчивается карантин?

- Карантин заканчивается, если у вас отсутствуют симптомы заболевания:
 - Через 10 дней с момента последнего контакта с человеком с инфекцией COVID-19, независимо от наличия отрицательного результата анализа. Вы должны продолжать следить за симптомами COVID-19 на протяжении всех 14 дней после контакта с инфицированным человеком, как указано в разделе «Следите за состоянием своего здоровья». Вы также должны по-прежнему соблюдать такие профилактические меры, как ношение маски и соблюдение социальной дистанции.
- ИЛИ**
- По истечении 5 дней после вашего последнего контакта с лицом, у которого подтвержден вирус COVID-19, если тестирование на COVID-19 проводится

1/3/2022



на 5-й день или позже после последнего контакта с лицом, у которого подтвержден вирус COVID-19. Вы должны продолжать следить за симптомами COVID-19 на протяжении всех 14 дней после последнего контакта с инфицированным человеком, как указано в разделе *«Следите за состоянием своего здоровья»*. Вы также должны по-прежнему соблюдать такие профилактические меры, как ношение маски и соблюдение социальной дистанции.

- Если у члена вашей семьи подтвержден вирус COVID-19, вам потребуется соблюдать карантин в течение 10 или 5 дней, как изложено выше, после того, как вашему близкому человеку можно будет выйти из режима изоляции.
- Вам необходимо обсудить с работодателем ограничения, связанные с нахождением на рабочем месте после близкого контакта с зараженным человеком.
 - Работодатель может попросить вас не выходить на работу в течение всех 10 дней, независимо от наличия отрицательного результата анализа.
 - Если вы работаете с уязвимыми категориями населения в условиях повышенного риска заражения вирусом, таких как учреждения с квалифицированным медицинским уходом и проживанием для пожилых граждан, учреждения с медицинским уходом и пансионатом, учреждения с квалифицированным медицинским уходом, места принудительного содержания, и ваш работодатель не испытывает дефицит кадров, вам не следует выходить на работу в течение 7 дней, и можно будет вернуться к работе, если вы сдадите анализ на 5-й день или позже. Вам необходимо продолжать следить за симптомами COVID-19 и соблюдать профилактические меры в течение полных 14 дней после вашего последнего контакта с инфицированным человеком, как изложено выше в разделе *«Следите за состоянием своего здоровья»*.

Для лиц, своевременно прошедших вакцинацию от COVID-19 (прошли полный курс вакцинации и получили бустерную дозу вакцины, когда получили такое право)

Если вы своевременно сделали прививку от COVID-19 и имели близкий контакт с лицом, у которого может быть или подтвержден вирус COVID-19, вам не потребуется соблюдать карантин в следующих случаях:

- Вы прошли полный курс вакцинации (прошло 2 недели или более после получения вами второй дозы двухкомпонентной вакцины или 2 недели после получения вами дозы однокомпонентной вакцины), и вы не соответствуете критериям получения бустерной дозы вакцины от COVID-19, **ИЛИ**
- Лицам, соответствующим критериям получения бустерной дозы вакцины от COVID-19 (вы находитесь в возрасте 16 лет и старше, и прошло 6 месяцев после получения второй дозы вакцины mRNA от COVID-19 [например, Pfizer или

1/3/2022



Moderna] или 2 месяца после получения одной дозы вакцины Johnson and Johnson), И

- У вас не развились симптомы болезни после тесного контакта с инфицированным человеком.

Если вам не нужно соблюдать карантин, вам все равно следует соблюдать рекомендации в отношении тестирования и сдать анализ через 5–7 дней после того, как вы имели близкий контакт с лицом, у которого есть подозрения на COVID-19 или подтвержденная инфекция. Вам необходимо носить маску в закрытых общественных помещениях и выполнять все инструкции местной администрации или органов власти штата в отношении ношения масок.

Независимо от прохождения вакцинации, вы также должны продолжать следить за симптомами COVID-19 в течение 14 дней после тесного контакта с зараженным человеком.

Если вы почувствуете себя плохо, немедленно самоизолируйтесь и следуйте рекомендациям раздела «*Следите за состоянием своего здоровья*». В случае обращения в медицинское учреждение (поликлиника, больница и т. д.) вам следует уведомить сотрудников учреждения о том, что вы вакцинированы, но были в тесном контакте с зараженным человеком. Поскольку у вас был непосредственный контакт с больным, с вами могут связаться представители системы общественного здравоохранения для предоставления дополнительной информации и рекомендаций.

Если вы не соответствуете всем вышеуказанным критериям, вам следует продолжать соблюдать действующие рекомендации в отношении карантина (на первой странице настоящего документа) после тесного контакта с лицом, инфицированным COVID-19.

Если у вас возникнут какие-либо вопросы или опасения, звоните в службу общественного здравоохранения в рабочее время с понедельника по пятницу (с 8:00 а.м. до 5:00 р.м.) по телефону 925-313-6740 или обращайтесь к нам по электронной почте по адресу CoCohelp@cchealth.org. Дополнительную информацию также можно найти на веб-сайте cchealth.org/coronavirus.

1/3/2022

