



Что такое «самоизоляция»?

Самоизоляция — отделение заболевших от здоровых. Ее цель заключается в том, чтобы предотвратить распространение COVID-19.

Те, у кого есть COVID-19, должны самоизолироваться на 10 дней или до тех пор, пока врач не разрешит выход из самоизоляции, чтобы избежать распространения вируса и заражения окружающих.

Как самоизолироваться?

Самоизолироваться не так-то просто по следующим причинам:

- Выходить из дома можно только для того, чтобы обратиться за медицинской помощью.
- Нужно быть в отдельной комнате и использовать отдельную ванную комнату, если это возможно.
- Не касаться совместно используемых предметов и поверхностей; нужно очищать и дезинфицировать поверхности, которых вы часто касаетесь, например, телефонов, дверных ручек и туалетов.
- Нужно часто мыть руки с мылом и водой в течение не менее 20 секунд. Вытирать руки следует одноразовым бумажным полотенцем или заменять многократное полотенце, как только оно намочнет.

Как долго должна длиться самоизоляция?

COVID-19 может передаваться другим людям, даже если у вас нет симптомов.

Людам с COVID-19 следует:

- Оставаться дома в течение минимум 10 дней после появления симптомов **и**
- Оставаться дома минимум 24 часа после нормализации температуры (без применения жаропонижающего препарата) и облегчения симптомов.

Даже если у вас нет симптомов или вы не чувствуете себя плохо, самоизолируйтесь на 10 дней после того, как у вас впервые диагностируют COVID-19.

Будьте на связи

Если симптомы ухудшатся, сразу же обращайтесь в медицинское учреждение.

Некоторым самоизолироваться проще, другим сложнее. Особенно сложно следующим категориям:

- Тем, кто не может работать из дома
- Тем, кто живет один
- Инвалидам
- Лицам, осуществляющим уход за другими у них на дому.

Справочные материалы:

- Посетите веб-сайт 211info.org или позвоните 211.
- Пользователи медицинского страхового плана Oregon Health Plan могут обращаться в ohp.oregon.gov.
- Далее вам позвонят из [местного или племенного органа здравоохранения](#) и помогут найти материалы.
- Ресурсы Центрального Орегона можно найти на веб-сайте www.centraloregonresources.org.