



Что такое «карантин»?

Соблюдать карантин — означает, что человек, подвергшийся воздействию COVID-19, должен быть отделен от других людей.

Что если я хорошо себя чувствую?

Вы можете заразить COVID-19 других, даже если у вас нет никаких симптомов.

Когда мне следует уйти на карантин?

Даже если вы не чувствуете себя плохо, вам следует уйти на карантин, если вы:

- Были рядом с кем-то, у кого диагностирован COVID-19.
- Приезжали в Орегон из другого штата по несущественным причинам.
- Вернулись в Орегон из поездки в другой штат по несущественным причинам.

Что такое поездки первой необходимости?

- К поездкам первой необходимости относятся: поездки на работу и учебу, поездки для обслуживания критично важных объектов инфраструктуры, поездки для оказания экономических услуг и цепочек поставок, поездки для прохождения лечения, поездки для получения немедленной медицинской помощи, а также поездки для обеспечения безопасности.
- К поездкам по несущественным причинам относятся поездки, которые считаются туристическими или развлекательными по своему характеру.

Каковы правила карантина?

Если вы были рядом с кем-то, у кого диагностирован COVID-19:

- Оставайтесь дома, соблюдая дистанцию не менее шести футов даже от тех людей, которые живут вместе с вами, в течение 14 дней.

Если вы находитесь на карантине вследствие поездки по несущественным причинам:

- Оставайтесь дома в течение 14 дней. Вам не нужно соблюдать дистанцию не менее шести футов от людей, с которыми вы живете вместе.

Соблюдение 14-дневного карантина является самым безопасным вариантом предотвращения распространения COVID-19 среди других людей. Если у вас не было никаких симптомов, вы можете досрочно закончить карантин:

- По истечении 10 дней, без проведения тестирования, или
- Через семь дней, если у вас был отрицательный результат теста на антиген или отрицательный результат теста методом ПЦР (полимеразной цепной реакции), который был выполнен менее чем за 48 часов до окончания карантина.

Если вы решите сократить период пребывания на карантине, существует незначительная вероятность того, что вы передадите инфекцию другим людям после завершения карантина,

Следите за своим здоровьем

Обращайтесь в медицинское учреждение, если у вас появятся симптомы COVID-19:

- Кашель
- Одышка или затруднение дыхания
- Повышенная температура
- Озноб
- Боль в горле
- Впервые возникшая потеря вкуса или обоняния
- Утомляемость
- Боли в мышцах или в теле
- Головная боль
- Заложенность носа или насморк
- Тошнота или рвота
- Диарея



поэтому очень важно, чтобы вы продолжали ежедневно следить за симптомами. Если появятся симптомы, вам следует снова начать соблюдать карантин, уведомить местный отдел общественного здравоохранения и позвонить своему врачу, чтобы обсудить проведение тестирования.

Сокращать период нахождения на карантине нельзя во время вспышек заболевания в учреждениях долгосрочного ухода и в других учреждениях совместного проживания. Для получения дополнительной информации посетите [веб-сайт Управления здравоохранения штата Орегон](#), посвященный COVID-19.



Вы можете...

- ✔ Заниматься спортом в одиночестве
- ✔ Играть в различные игры
- ✔ Работать в саду или сидеть вне дома
- ✔ Общаться с людьми удаленно



Пожалуйста, не...

- ✘ Ходить в магазин за продуктами
- ✘ Ходить в аптеку
- ✘ Приглашать гостей
- ✘ Заниматься в группе



Полезные материалы

Некоторым карантин не приносит никаких неудобств. Другим это сложнее, особенно если они не могут работать из дома, живут одни, если у них есть инвалидность или они ухаживают за другими людьми у себя дома.

Справочные материалы:

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

Доступность документа: для лиц с ограниченными возможностями или лиц, говорящих на языке, отличном от английского, ОНА может предоставить информацию в альтернативных форматах, например, в переводе, крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Обращайтесь в Информационный центр здоровья семьи штата Орегон по тел. 1-971-673-2411, 711 ТТУ или по адресу COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us.