

Рекомендации для лиц, контактировавших с больными COVID-19

Если вы контактировали с больными COVID-19, вы могли сами заразиться этим новым видом коронавируса.

Для вашей личной безопасности и безопасности окружающих Департамент здравоохранения и охраны окружающей среды (DHEC) рекомендует вам соблюдать социальную дистанцию (не приближаться к другим людям) и следовать следующим правилам:

1. Ограничьте контакты с другими людьми.



- Оставайтесь дома и избегайте контактов с другими людьми.
 - Не посещайте место работы или учебы.
 - Перед возвращением на работу обсудите ситуацию со своим работодателем.
- Не используйте общественный транспорт и такси; избегайте совместных поездок.
- Избегайте посещения многолюдных мест (например, торговых центров и кинотеатров) и ограничьте появление на публике.
- Соблюдайте дистанцию от других людей (6 футов или 1,8 метра).
- DHEC просит вас соблюдать указанные правила по крайней мере в течение 14 дней с момента контакта с заболевшим COVID-19. Если вы проживаете с больным COVID-19, рекомендуется соблюдать эти правила в течение 14 дней с момента окончания срока самоизоляции больного.
- Если вы находились в близком контакте с больным COVID-19, DHEC рекомендует пройти тестирование на COVID-19, даже если вы чувствуете себя хорошо. В таком случае тестирование на COVID-19 должно проводиться не ранее 7 дней с момента начала вашего карантина. Даже если результаты вашего теста на COVID-19 отрицательные, необходимо продолжать соблюдать все указанные правила до конца карантина. Если во время карантина у вас появились симптомы COVID-19, в этом случае вам также необходимо пройти тестирование.

2. Следите за появлением симптомов и соблюдайте правила гигиены.



- Отслеживайте симптомы — жар, кашель, затрудненное дыхание.
- Когда вы кашляете или чихаете, прикрывайте рот и нос платком или рукавом (не ладонью).
- Часто мойте руки с мылом и водой не менее 20 секунд или обрабатывайте их антисептиком, содержащим 60–95% спирта.

Если у вас появились симптомы болезни — жар, кашель или затрудненное дыхание:

- Немедленно самоизолируйтесь и избегайте контактов с другими людьми.
 - При необходимости обратитесь за медицинской помощью.
 - Перед посещением врача или пункта медицинской помощи сделайте предварительный звонок.
 - Сообщите врачу или работнику пункта медицинской помощи о том, что у вас может быть COVID-19, и опишите свои симптомы.
 - При посещении избегайте контактов с другими людьми.
 - Несколько организаций в сфере здравоохранения в штате Южная Каролина предлагают телемедицинские услуги по обследованию на расстоянии.
- Дополнительную информацию см. на сайте www.scdhec.gov/telehealth.