

COVID-19: Что нужно понимать про карантин и изоляцию

В этой таблице содержится сводка информации о карантине и изоляции при COVID-19. Дополнительную информацию можно найти ниже.

	Карантин	Изоляция
Что это означает?	Оставаться дома, следить за состоянием своего здоровья и надежно исключать контакты с другими после недавнего контакта с лицом, инфицированным COVID-19.	Оставаться дома, следить за состоянием своего здоровья и надежно исключать контакты с другими при наличии у вас COVID-19 или симптомов COVID-19.
Кто должен это делать?	Лица бывшие были в тесном контакте с лицом, инфицированным COVID-19.	Лица, у которых подтверждено заболевание COVID-19 (недавно получен положительный результат диагностического тестирования) или имеются симптомы COVID-19.
Зачем мне это делать?	При нахождении вблизи лица, инфицированного COVID-19, вероятность заражения увеличивается. Нахождение дома может предотвратить передачу инфекции другим. Вы можете быть инфицированы COVID-19 и распространять инфекцию, даже если у вас нет симптомов.	Нахождение дома может предотвратить передачу COVID-19 другим. Вы можете распространять COVID-19, даже если у вас нет симптомов.
Где мне следует находиться?	Дома или в бесплатной гостинице «Take Care» .	Дома, в медицинском учреждении или в бесплатной гостинице «Take Care» .
Нужно ли мне проходить тестирование на COVID-19?	Да. Вам следует пройти тестирование , если вы не полностью вакцинированы от COVID-19..	Если у вас есть симптомы и вы не проходили тестирования, пройдите тестирование немедленно. Во время ожидания результатов тестирования оставайтесь в изоляции.
Следует ли мне получать медицинскую помощь?	Вам следует измерять температуру два раза в сутки, а также следить за появлением других симптомов. При появлении симптомов, а также если вы — пожилой человек или у вас есть заболевания, повышающие риск тяжелого заболевания COVID-19 , свяжитесь со своим поставщиком медицинских услуг. Если вам трудно дышать, а также в других чрезвычайных медицинских ситуациях обращайтесь в больницу или звоните по номеру 911 .	Да. Вам следует измерять температуру два раза в сутки, а также следить за появлением других симптомов. Свяжитесь со своим поставщиком медицинских услуг, сообщите ему о положительных результатах тестирования или симптомах и обсудите возможности лечения (см. ниже). Если вам трудно дышать, а также в других чрезвычайных медицинских ситуациях обращайтесь в больницу или звоните по номеру 911 .
Как мне защитить других домочадцев?	По возможности избегайте контактов. Постоянно находитесь на расстоянии не менее 2 метров от других, носите лицевую маску, когда в одном помещении с вами есть другие люди, и часто производите уборку и дезинфекцию дома (см. подробности ниже).	По возможности избегайте контактов. Постоянно находитесь на расстоянии не менее 2 метров от других, носите лицевую маску, когда в одном помещении с вами есть другие люди, и часто производите уборку и дезинфекцию дома (см. подробности ниже).

Можно ли мне ходить на учебу?	Нет (только дистанционное обучение).	Нет (только дистанционное обучение).
Можно ли мне ходить на работу?	Нет, за исключением некоторых необходимых работников, которые могут иметь право выходить на работу (см. подробности ниже).	Нет.
Что, если я вакцинирован(а)?	Если вы полностью вакцинированы, вам не нужно находиться в карантине.	Однако при наличии симптомов COVID-19 или положительного результата тестирования на COVID-19 вам нужно изолироваться, даже если вы полностью вакцинированы.
Куда мне можно выходить?	Для получения необходимой медицинской помощи (в том числе тестирования) и за необходимыми товарами, например, за продуктами, если у вас нет другой возможности их получить (см. ниже меры предосторожности, которые вам следует принимать).	Для получения необходимой медицинской помощи (в том числе тестирования) и за необходимыми товарами, например, за продуктами, если у вас нет другой возможности их получить (см. ниже меры предосторожности, которые вам следует принимать).
В течение какого срока?	В течение 10 дней после последнего контакта с лицом, зараженным COVID-19.	Не менее 10 дней с момента первого появления симптомов или, при отсутствии симптомов, 10 дней с момента первого тестирования (см. ниже критерии полной изоляции).

Часто задаваемые вопросы: Карантин

Каково определение близкого контакта?

Лицом, находившимся в близком контакте считается человек, бывший на расстоянии менее 2 метров от лица, инфицированного COVID-19, не менее 10 минут в течение 24 часов. В большинстве случаев люди, живущие вместе с лицом, инфицированным COVID-19, находятся в близком контакте с ним. В близком контакте также могут находиться в частности социальные работники, оказывающие помощь на дому, сотрудники, одноклассники, друзья или родственники, с которыми вы проводите время.

Как я узнаю дату окончания своего карантина?

Если вы были в близком контакте с инфицированным, вы должны находиться в карантине в течение 10 дней с момента последнего близкого контакта с лицом, инфицированным COVID-19. Ваш работодатель может потребовать, чтобы вы не выходили на работу в течение другого периода, в зависимости от требований штата Нью-Йорк (NYS) для конкретных отраслей. Если во время нахождения в карантине у вас появятся симптомы COVID-19 или вы получите положительные результаты тестирования, вам следует пройти тестирование начать изоляцию.

Если я получу отрицательные результаты тестирования на COVID-19, могу ли я выйти из карантина раньше срока?

Нет, вы не можете завершить карантин раньше срока при наличии отрицательного результата тестирования. Вы можете получить отрицательные результаты тестирования, потому что к моменту тестирования вы еще не заболели COVID-19. Развитие заболевания COVID-19 после инфицирования может занять несколько суток.

Если я вакцинирован(а) от COVID-19 и был(а) в контакте с человеком, инфицированным COVID-19, нужно ли мне проходить карантин?

Лицам, полностью вакцинированным от COVID-19 и бывшим в контакте с инфицированными COVID-19, не обязательно находиться в карантине, если после такого контакта у них не появятся симптомы COVID-19. **Вакцинация считается полной** через две недели после получения второй дозы двухдозовой вакцины (например, вакцины Pfizer-BioNTech или Moderna) или через две недели после получения однодозовой вакцины (например, вакцины Johnson & Johnson/Janssen).

Если я получу положительный результат тестирования на антитела, нужно ли мне тем не менее находиться в карантине в связи с близким контактом?

Да. В NYS карантин обязателен даже при положительном результате тестирования на антитела.

Если у меня раньше был COVID-19, следует ли мне тем не менее находиться в карантине?

Лица, болевшие за последние три месяца COVID-19 (получившие положительные результаты диагностического тестирования) и выздоровевшие и находившиеся в контакте с лицами, больными COVID-19, могут не проходить карантин или повторное тестирование на COVID-19 в течение трех месяцев после болезни, если после контактов у них отсутствуют симптомы COVID-19. Три месяца отсчитываются от даты первого проявления симптомов COVID-19 или, в случае отсутствия симптомов, даты первого получения положительного результата диагностического тестирования. Если со времени болезни COVID-19 прошло более трех месяцев, это исключение не действует, и данное лицо должно выполнять требования по прохождению карантина на общих основаниях.

Кто должен соблюдать карантин в связи с поездками?

Карантин после поездок больше не требуется в NYS; однако тестирование и карантин после поездок по-прежнему рекомендуются для некоторых путешественников. В некоторых условиях, например, в школах и учреждениях группового проживания, карантин может требоваться. Для некоторых работников(ц), например, в области здравоохранения, действуют более строгие правила возвращения на работу после поездок. Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт рекомендаций NYS для путешественников по адресу coronavirus.health.ny.gov/covid-19-travel-advisory.

Могу ли я выходить на работу, находясь в карантине?

Необходимые работники, находившиеся в близком контакте и соответствующие [определению NYS](#), могут выходить на работу, находясь в карантине, в определенных обстоятельствах. Если вы считаете, что это правило применимо к вам, обратитесь к своему работодателю, так как он должен будет принять определенные меры. Лица, имеющие право работать во время карантина, должны выполнять дополнительные требования, например, постоянно носить лицевые маски, и оставаться в карантине, когда они не находятся на работе.

Кто-то из моих домочадцев был отправлен в карантин в связи с возможным инфицированием вне дома (например, в школе или на работе). Значит ли это, что мне тоже следует находиться в карантине?

Нет. Контактному лицу контактного лица можно не находиться в карантине. Вам следует внимательно следить за появлением симптомов и избегать близких контактов с лицом, находящимся в карантине, так как оно может быть инфицировано COVID-19 и не знать об этом. Если ваш домочадец заболеет COVID-19, вы, вероятно, будете лицом, находившимся в близком контакте с ним, и должны будете находиться в карантине.

Часто задаваемые вопросы: Изоляция

Как я узнаю дату окончания периода изоляции?

Если у вас есть симптомы COVID-19, и вы либо получили положительный результат тестирования на COVID-19, либо не проходили тестирования, вы сможете выходить из дому, когда будут выполнены **все** следующие условия:

- С момента появления первых симптомов прошло по меньшей мере 10 дней.
- В течение последних 24 часов у вас не было жара без применения жаропонижающих средств.
- Ваше общее состояние улучшилось.

Если у вас не было симптомов, но вы получили положительный результат тестирования, оставайтесь дома в течение 10 дней, начиная со дня тестирования.

Ваш поставщик медицинских услуг может посоветовать продлить период изоляции в случае сопутствующих заболеваний или в связи с ходом протекания болезни. Кроме того, ваш работодатель может потребовать, чтобы вы не выходили на работу в течение другого периода, в зависимости от требований штата NYS для конкретных отраслей.

По окончании периода изоляции вы более не считаетесь заразным(ой). Для окончания изоляции вам не обязательно предъявлять отрицательные результаты тестирования. Повторное заражение COVID-19 возможно, поэтому важно продолжать соблюдать физическую дистанцию, носитьлицевую маску и соблюдать правила гигиены рук вне дома.

Если я получу отрицательные результаты тестирования на COVID-19, следует ли мне тем не менее находиться в изоляции?

Если у вас есть симптомы COVID-19, вам следует находиться в изоляции во время ожидания результатов тестирования. Если тестирование подтверждает, что вы инфицированы COVID-19, вы должны пройти полный период изоляции, как описано выше. Если наличие у вас COVID-19 еще не подтверждено, и вы получили отрицательный результат молекулярного диагностического тестирования, вы можете прекратить изоляцию, если в течение последних 24 часов у вас не было жара без применения жаропонижающих средств. Если вы получили отрицательный результат антигенного тестирования или тестирования на антитела, вы должны продолжать изоляцию.

Дополнительную информацию о разных видах тестирования на COVID-19 см. в документе [«Тестирование на COVID-19: Часто задаваемые вопросы»](#). Если вы не уверены, какое именно тестирование вы проходили, справьтесь у своего поставщика медицинских услуг.

Если у меня раньше был COVID-19, и я снова получил(а) положительный результат тестирования, нужно ли мне находиться в изоляции?

Если у вас было подтверждено заражение COVID-19 (положительный результат диагностического тестирования) в течение последних трех месяцев, вам не нужно снова находиться в изоляции, если у вас по-прежнему нет симптомов, но вы снова получили положительный результат тестирования на COVID-19. Это связано с тем, что многие люди, болевшие COVID-19, получают положительные результаты тестирования в течение нескольких недель или даже месяцев после инфицирования, но уже не являются заразными. Однако если у вас появятся симптомы после выздоровления от COVID-19, вам следует обратиться к вашему поставщику медицинских услуг. Возможно, вы снова заболели COVID-19.

Если я вакцинирован(а) от COVID-19, следует ли мне тем не менее находиться в изоляции?

Да. Если у вас имеются симптомы COVID-19, вам следует пройти диагностическое тестирование и обязательно изолироваться.

Следует ли мне обращаться за медицинской помощью в случае появления симптомов или положительного результата тестирования на COVID-19?

Вам следует связаться с вашим поставщиком медицинских услуг и сообщить ему, что у вас появились симптомы или был получен положительный результат тестирования. Это особенно важно, если вы пожилой человек, беременны или имеете болезни, повышающие риск тяжелого заболевания COVID-19. По возможности используйте телефонную связь или средства дистанционной медицины. В случае затрудненного дыхания или другой чрезвычайной медицинской ситуации позвоните по номеру **911** или обратитесь в ближайшую больницу.

Лица, подверженные повышенному риску тяжелого заболевания COVID-19, получившие положительные результаты тестирования на COVID-19, могут иметь право на лечение моноклональными антителами. Лечение моноклональными антителами может уменьшить содержание вируса в организме, ослабить симптомы и помочь избежать госпитализации. Оно наиболее действенно, если применяется вскоре после появления симптомов COVID-19. Поэтому важно как можно скорее пройти тестирование и получить медицинскую помощь.

Дополнительную информацию, в том числе адреса, по которым можно пройти лечение, см. в документе [«Лечение COVID-19 моноклональными антителами»](#).

Что делать, если у меня нет поставщика медицинских услуг или медицинской страховки?

Если вам необходим поставщик медицинских услуг, объединение NYC Health + Hospitals обслуживает всех жителей города независимо от иммиграционного статуса или способности оплатить услуги. Для получения дополнительной информации или поиска поставщика медицинских услуг посетите nychealthandhospitals.org или позвоните по номеру 844-692-4692

или **311**. Некоторые амбулаторные учреждения NYC Health + Hospitals производят лечение моноклональными антителами.

Правила безопасной организации карантина и изоляции

Как мне следить за состоянием своего здоровья в карантине или изоляции?

Вам следует измерять температуру два раза в сутки, а также следить за появлением симптомов, например, одышки, кашля и потери обоняния или вкуса. Если у вас есть пальцевой прибор для измерения уровня насыщения крови кислородом (пульсоксиметр), вы можете также использовать его (см. инструкции [здесь](#)). Если вы еще не проходили тестирование на COVID-19, вам следует пройти его.

В случае появления или ухудшения симптомов звоните своему поставщику медицинских услуг. В случае чрезвычайной медицинской ситуации позвоните по номеру **911** или обратитесь в ближайшую больницу.

Что я могу сделать для защиты других членов семьи во время карантина или изоляции?

- **Создавайте физическую дистанцию.** Держитесь на расстоянии не менее 2 метров от окружающих; По возможности оставайтесь в отдельной комнате. Если вы спите в одной постели с другим человеком, ложитесь «валетом» или договоритесь, чтобы кто-нибудь из вас спал на диване. Передвиньте мебель таким образом, чтобы обеспечить возможность физического дистанцирования. Изолируйте больных от других людей, особенно тех, кто наиболее подвержен риску тяжелого заболевания. Не приглашайте гостей домой.
- **Прикрывайтесь.** Никогда не снимайте защитную лицевую маску, если вы не находитесь в одиночестве в отдельном помещении. Лицевую маску также следует надевать, когда вы находитесь вблизи домашних животных. Остальным домочадцам также следует надевать лицевые маски, когда они находятся в одном помещении с вами.
- **Соблюдайте чистоту.** Выбрасывайте платки в мусорные контейнеры сразу после использования. Мойте руки водой с мылом в течение 20 секунд, особенно после кашля или чихания. Если вы не можете вымыть руки, используйте дезинфицирующий гель для рук на спиртовой основе. Часто протирайте поверхности, к которым вы прикасаетесь, например, столешницы, дверные ручки, выключатели, краны, телефоны и пульта дистанционного управления, бытовыми чистящими аэрозолями или салфетками. Стирайте полотенца, одеяла, постельное белье и одежду при максимальной допустимой температуре с использованием обычных средств для стирки и тщательно просушивайте выстиранное. Не используйте общие с другими людьми стаканы, чашки, тарелки или столовые приборы и мойте их после каждого использования. Не ешьте общие с другими блюда.
- **Живите в гостинице «Take Care».** NYC Test & Trace Corps обеспечит необходимые ресурсы для безопасной изоляции всех, получивших положительные результаты тестирования на COVID-19, и лиц, находящимися с ними в близком контакте, в бесплатной гостинице или дома для предотвращения распространения вируса. Специалисты по отслеживанию контактов NYC Test & Trace Corps могут направить вас в гостиничную программу. Кроме того, любой может позвонить по номеру 212-268-4319, чтобы зарезервировать номер. Для

получения дополнительной информации о гостиниц «Take Care» посетите nychealthandhospitals.org/test-and-trace/take-care.

Что, если мне нужно выйти из дому во время карантина или изоляции за для получения необходимой медицинской помощи или покупок?

Если вам необходимо выйти из дому:

- Носите средства, закрывающие лицо, и оставайтесь на расстоянии не менее 2 метров от других.
- Перед выходом вымойте руки водой с мылом, а вне дома используйте дезинфицирующий гель для рук на спиртовой основе.
- Старайтесь избегать других людей: по возможности ходите пешком и не заходите в магазины и общественный транспорт, если в них много народу.

Могу ли я получить оплачиваемый отпуск на время карантина или изоляции?

Обратитесь с вопросами о правилах предоставления отпусков к своему работодателю. Вы можете иметь право на получение оплачиваемого отпуска в соответствии с Законом NYS об оплачиваемых отпусках по семейным обстоятельствам (NYS Paid Family Leave Act), который предусматривает случаи карантина и изоляции, в том числе нахождение дома для ухода за несовершеннолетними детьми, которые должны находиться в изоляции или карантине. Для получения дополнительной информации посетите paidfamilyleave.ny.gov/covid19.

Дополнительные ресурсы:

- Для получения информации о COVID-19 посетите nyc.gov/health/coronavirus и cdc.gov/coronavirus.
- Информацию о вакцинации от COVID-19 можно найти по адресу nyc.gov/covidvaccine.
- Чтобы найти центр тестирования, посетите nyc.gov/covidtest. Во многих пунктах тестирование проводится бесплатно.
- Если вам нужен поставщик медицинских услуг, позвоните по номеру 844-692-4692.
- Чтобы забронировать номер в гостинице COVID-19, посетите сайт [Take Care](https://takecare.nyc.gov) или позвоните по номеру 212-268-4319.
- Если у вас есть вопросы, звоните по номеру **311** или 212-268-4319.

Рекомендации Департамента здравоохранения NYC могут изменяться по мере развития ситуации.
4.21.21