

Что делать, если у вас положительный тест на COVID-19

28 марта 2023 г.

Полезные материалы:

- [Что делать, если вы могли заразиться COVID-19](#)
- [Руководство по изоляции и карантину при COVID-19](#)
- [Test-To-Treat \(тестировать, чтобы лечить\)](#)

COVID-19 — это очень заразное заболевание. У некоторых людей оно протекает тяжело или даже приводит к смерти. Если ваш тест на COVID-19 положителен, то для того чтобы защитить себя и окружающих, нужно принять ряд мер:

1. [Если у вас появились симптомы COVID-19, постарайтесь сразу начать лечение.](#)
2. [Изолируйте себя от окружающих: оставайтесь дома и держитесь подальше от окружающих.](#)
3. [Находясь в помещении рядом с другими людьми, носите маску.](#)
4. [Принимайте меры предосторожности и предупреждайте окружающих.](#)

У вас на работе, в учебном заведении, дома или [в местном отделе здравоохранения](#) могут быть другие требования и рекомендации, особенно если вы живете или работаете в [медицинском учреждении](#).

1. [Если у вас появились симптомы COVID-19, постарайтесь сразу начать лечение](#)

Лекарства от COVID-19 бесплатные. Они широко доступны и надежно предупреждают тяжелое течение COVID-19.

Всем людям старше 12 лет, у которых появились симптомы COVID-19 и тест положительный, нужно обсудить со своим врачом лечение. Показано, что лечение на 88% предупреждает тяжелое течение заболевания, госпитализации и смерть от COVID-19.

Кроме того, появляются данные в пользу того, что лечение от COVID-19 уменьшает риск развития [«симптомов длинного COVID»](#), которые делятся неделями, месяцами и годами после заражения вирусом. Наконец, лечение от COVID-19 помогает скорее вылечиться и получить отрицательный тест.

Действуйте быстро. Лекарства от COVID-19 лучше всего помогают, если лечение начато в первые 5-7 дней после появления симптомов. Сейчас лекарства бесплатные, независимо от того, есть ли у вас страховка или гражданство. Нужен только рецепт.

Способы получения рецепта на лекарство от COVID-19:

- Обратитесь к своему врачу, в центр неотложной помощи или в свой страховой план. Договоритесь о приеме (это может быть видео или телефонный прием).
- Позвоните по горячей линии COVID-19, телефон 833-422-4255.
- Найдите расположенный рядом с вами пункт **Test-to-Treat**. В этих пунктах можно сделать тест на COVID-19 и получить рецепт на лекарства от COVID-19. Для того чтобы найти эти пункты, посетите сайт [COVID-19 Test-to-Treat-Locator](#).
- Рецепт можно получить в некоторых аптеках. Для того чтобы узнать, делает ли это ваша аптека, просто позвоните туда по телефону.

Если у вас нет страховки или вариантами, приведенными выше, воспользоваться невозможно:

Посетите сайт [Sesame Care](#) или позвоните по телефону 833-686-5051, чтобы договориться о телемедицинском (видео или телефон) приеме по поводу COVID-19.

Примечание. Если вы не можете получить рецепт у своего врача, посетите сайт [Sesame Care](#) или позвоните по телефону 833-686-5051, чтобы договориться о телемедицинском (видео или телефон) приеме по поводу COVID-19. Кроме того, своему врачу вы можете показать [рекомендации департамента CDPH относительно лечения](#).

Следите за своими симптомами

При появлении тревожных симптомов звоните по телефону 911. К ним относятся одышка; сдавленность или боль в груди; голубоватые или сероватые губы, лицо или ногти; спутанность сознания или неспособность проснуться; другие серьезные симптомы.

Если тест у вас положительный, но больным вы себя не чувствуете, то вам нужно следить за своим состоянием на предмет появления [симптомов COVID-19](#). Если они появятся, обсудите со своим врачом лечение (о том, как получить лечение, см. [выше](#)). Если у вас есть вопросы о лечении, задайте их своему врачу.

Если симптомы не проходят неделями после положительного теста, это может быть состояние после COVID (длинный COVID). Подробнее узнать о нем [можно здесь](#). О том, как в таком состоянии работать, говорится [здесь](#). Кроме того, обязательно обратитесь к своему врачу.

2. Изоляция

Если у вас положительный тест, вам настоятельно рекомендуется [уйти в изоляцию](#) (сидеть дома и держаться подальше от других людей) на протяжении не менее 5 полных дней. Это нужно для того, чтобы предупредить распространение инфекции. Изоляция рекомендуется, даже если вы были привиты или переболели COVID-19.

В изоляции нужно находиться не менее 5 дней, считая от появления симптомов (день 0 — это день, когда вы почувствовали, что заболели; день 1 — это следующий за ним день). Если симптомов у вас нет, то нужно находиться в изоляции не менее 5 полных дней после положительного теста (день 0 — это день, когда ваш тест оказался положительным; день 1 — это следующий за ним день).

Совет. Решить, сколько времени вам нужно быть в изоляции, поможет [Калькулятор дней тестирования и изоляции](#).

Из изоляции можно выйти *ПОСЛЕ* дня 5, если:

- **Симптомов у вас нет или они слабеют. -И-**
- **У вас была нормальная температура** на протяжении 24 часов без использования жаропонижающих.

Даже если вы выйдете из изоляции раньше, вам следует носить маску до дня 10. Эта рекомендация не работает, только если после выхода из изоляции два последовательных теста (с промежутком не менее одного дня) у вас были отрицательными.

Важно. В некоторых ситуациях изоляция длится дольше, чем 5 дней:

- Если у вас высокая температура, выходить из изоляции не следует, пока температуры не будет в течение 24 часов (без использования жаропонижающих). **-ИЛИ-**
- Если другие симптомы не слабеют, нужно находиться в изоляции до тех пор, пока вы не почувствуете себя лучше, или пока не закончится день 10.

Если после выхода из изоляции симптомы возвращаются или становятся тяжелее, снова сделайте тест на антиген. Если тест положительный, изоляцию нужно возобновить (это снова будет день 0).

ПРИМЕЧАНИЕ. Люди с нарушенным иммунитетом могут оставаться носителями вируса и быть заразными дольше, чем 10 дней. Если ваши симптомы становятся тяжелее или температура не спадает, вам нужно обратиться к врачу и начать лечение.

Находясь на изоляции, живите в отдельной комнате подальше от других членов семьи, чтобы они не заразились от вас. Не ходите на работу или в учебное заведение; [не совершайте поездки](#) (PDF), не пользуйтесь общественным транспортом и не ходите в магазины и другие общественные места. **ОБЩАЙТЕСЬ** с друзьями и семьей, но не лично, а по телефону, с помощью текстовых сообщений и Интернета.

Если во время изоляции у вас кончилась еда или предметы обихода, позвоните по телефону 2-1-1. Это [информационная линия вашего округа](#). Кроме того, можно воспользоваться сайтом [2-1-1](#). На сайте [COVID19.ca.gov](#) вам помогут. Это может быть [финансовая помощь](#); [доставка еды](#); [жилье](#), в т. ч. для бездомных, [эмоциональная поддержка](#), [присмотр за детьми](#); поддержка [иммигрантских сообществ](#).

3. Носите маску

Ношение маски — это надежный способ предотвратить заражение окружающих. Если вам приходится находиться в помещении с другими людьми, до дня 10 носите [хорошо подогнанную маску](#), особенно если вас окружают люди, у которых повышен риск заражения или [риск тяжелого течения COVID-19](#).

Даже если вы вышли из изоляции раньше, все равно продолжайте носить маску **до дня 10 включительно**.

- Маску надо носить с момента появления симптомов (день 0) или со дня положительного теста (день 0, если симптомов не было) до дня 10.
- Если вы находитесь в изоляции и носите маску до дня 5, ее можно снять, только если после выхода из изоляции два последовательных теста (с промежутком не менее одного дня) у вас были отрицательными. Если вы не делаете тестов или если ваш тест положительный, вам следует носить маску до дня 10 включительно.
- Даже в случае двух отрицательных тестов может потребоваться носить маску до дня 10 включительно, если это требуется на работе согласно [правилам Cal/OSHA](#), согласно руководствам местных отделов здравоохранения или правилам вашего предприятия.
- Если ваш тест на антиген (например, домашний тест) положительный, вы все еще можете быть заразны. По-прежнему носите маску; подождите как минимум один день, прежде чем делать следующий тест.
- Посетите сайт департамента CDPH, страницу [тестирование на COVID-19](#). Там можно узнать подробности и адреса пунктов тестирования или [заказать через Интернет домашний тест](#).

Маска должна быть хорошо подогнана по лицу и хорошо [фильтровать](#) воздух. Лучше носить респиратор (N95, KN95, KF94) или хирургическую маску. Больше узнайте [о ношении масок](#) и о том, [как носить маски детям](#) (PDF).

Совет. Решить, сколько времени вам нужно носить маску, поможет [Калькулятор дней тестирования и изоляции](#).

4. Принимайте меры предосторожности и предупреждайте окружающих

Вы можете быть заразным, даже если у вас нет никаких симптомов COVID-19. Вы заразны и можете заражать других людей за 2 дня до появления симптомов (или за 2 дня до положительного теста, если симптомов у вас нет) — и до конца изоляции. Это время, когда вы с большой вероятностью можете заразить окружающих COVID-19. Вы, однако, можете быть заразным, даже после выхода изоляции. Меры предосторожности нужно принимать до дня 10 включительно.

Дополнительные меры, которые нужно принимать после положительного теста на COVID-19:

- Улучшить дома вентиляцию; подробнее о вентиляции и повышении качества воздуха см. на [странице центров CDC](#).

- Не менее 20 секунд [мойте руки](#) с мылом. Если помыть руки невозможно, используйте антисептик для рук с содержанием спирта не менее 60%.
- Прикрывайтесь, когда чихаете, сморкаетесь или кашляете. [Сразу после этого мойте руки.](#)
- Поверхности, которых люди часто касаются дезинфицируйте хотя бы раз в день. Подробнее об уборке дома и дезинфекции см. на [интернет-странице сайта центров CDC](#).

Подробнее о том, что делать, если у вас COVID-19, см. на сайте [центров CDC](#). О поездках см. страницу [о поездках](#) на сайте центров CDC.

Сообщайте о своей заразности людям, которые были с вами в контакте

Тем, с кем были в контакте, сообщайте о вашем положительном teste на COVID-19. Это позволит им своевременно сдать тест, носить маску во избежание заражения окружающих и раньше начать лечение, если они заболеют.

У вас на работе, в вашем учебном заведении и по месту вашего жительства могут быть правила, регулирующие то, как нужно сообщать о своей возможной заразности. См. правила о том, как сообщать о положительном teste, установленные вашим работодателем, учебным заведением, медицинским учреждением или местным отделом общественного здравоохранения.

Ваши [тесные контакты](#) — это люди, с которыми вы оказались рядом или в одном помещении, когда вы, возможно, были носителем инфекции — и находились рядом с ними достаточно долго, чтобы заразить их COVID-19. Вы заразны и можете заражать других людей за 2 дня до появления симптомов (или за 2 дня до положительного теста, если симптомов у вас нет) — и до конца изоляции.

На то чтобы сообщить своим контактам о том, что они могли от вас заразиться, нужно совсем мало времени. Однако это предупреждение позволит им своевременно сдать тест, носить маску, вовремя начать лечение, и принять меры к тому, чтобы не заразить окружающих (родственников, коллег и т. д.).

О своем положительном teste вы можете сообщить им по телефону, текстовым сообщением или по электронной почте. Если вы хотите сохранить анонимность, можно воспользоваться сайтом [Tell Your Contacts](#) («Скажи своим контактам»). Люди, которые, возможно, от вас заразились, могут воспользоваться сайтом [Что делать, если вы могли заразиться COVID-19](#): там говорится о том, что можно сделать, чтобы защитить себя и окружающих.

Важно. Если на вашем смартфоне активировано приложение [CA Notify](#), сообщайте о положительном teste в этом приложении, даже если вы уже сами сообщили людям, которые могли от вас заразиться, о своем положительном teste. Приложение CA Notify анонимно сообщит об этом людям, которых вы не знаете или о которых вы не знали, что они были с вами в контакте.

Приложение CA Notify или местный отдел здравоохранения может сообщить вам, что у кого-нибудь из ваших контактов положительный тест COVID-19.

- Если вы уже выздоровели и в течение 30 дней после положительного теста или появления симптомов получаете сообщение о том, что вы могли заразиться, проходить тестирование не нужно.
- Если же такое сообщение приходит в период от 31 до 90 дней после последней вашей инфекции, нужно сделать [тест на антиген](#) независимо от того, есть у вас симптомы или нет.

Для того чтобы узнать о том, что делать, получив сообщение о возможном заражении, можно воспользоваться сайтом [Что делать, если вы могли заразиться COVID-19](#). Если у вас вызывает вопросы полученное от Virtual Assistant (23393) текстовое сообщение, воспользуйтесь сайтом [Virtual Assistant: вопросы и ответы](#).

Первая публикация: 8 февраля 2022 г.