



## Коронавирусная болезнь (COVID-19): как организовать карантин (самоизолироваться) у себя дома в случае, если вы побывали в ситуации, когда могли заразиться, но у вас нет симптомов болезни

Люди, заразившиеся COVID-19, не всегда распознают у себя ранние симптомы болезни. Даже если у вас нет симптомов в данный момент, вы можете распространять COVID-19 до появления первых симптомов, или даже если они вообще не появятся.

Вам необходимо самоизолироваться на 14 суток, если:

- вы вернулись из поездки **за пределы Канады** (обязательный карантин)\*;
- вы находились в близком контакте с кем-то, у кого был обнаружен или подозревается COVID-19;
- орган здравоохранения сообщил вам, что вы могли заразиться и что вам необходимо самоизолироваться.

**Карантин (самоизоляция)** означает, что в течение **14 суток** вам следует:

- **оставаться дома** и следить за тем, не появятся ли симптомы, обращая внимание даже на один слабовыраженный симптом;
- **избегать контакта с другими людьми**, чтобы предотвратить распространение вируса до появления симптомов или на самой ранней стадии заболевания;
- **внести свой вклад в предупреждение распространения болезни** посредством соблюдения физической дистанции у себя дома.

**Если в течение 14 дней вашей самоизоляции у вас возникнут симптомы:**

- самоизолируйтесь от других людей, как только заметите самый первый симптом;
- немедленно позвоните медицинскому работнику или в государственный орган здравоохранения, чтобы обсудить ваши симптомы и историю путешествий, и четко следуйте их указаниям.

Вы также можете воспользоваться онлайн-инструментом самостоятельной оценки собственного состояния (если он доступен в вашей провинции или на вашей территории), чтобы определить, нужно ли вам пройти дополнительное обследование или тестирование на COVID-19.

**Примечание:** если вы проживаете вместе с человеком, который находится в изоляции в связи с тем, что у него выявили или подозревают COVID-19, ваша самоизоляция может продлиться дольше 14 суток. Обратитесь в свой государственный орган здравоохранения за указаниями о том, как себя вести в этом случае.

Для обеспечения самоизоляции примите следующие меры:





### **Ограничьте контакт с другими людьми**

- Оставайтесь дома или в том месте, где вы проживаете в Канаде (не покидайте это здание или участок территории).
- Выходите из дома, только если вам необходимо попасть на приём к врачу (и в этих целях пользуйтесь частным транспортом).
- Не ходите на учёбу, на работу, в другие общественные места и не пользуйтесь общественным транспортом (напр., автобусом, такси и т.п.).
- Не принимайте посетителей.
- Избегайте контакта с пожилыми людьми и людьми, которые из-за своего состояния здоровья сталкиваются с повышенным риском тяжёлого течения болезни.
- Избегайте контакта с другими людьми, особенно с теми, кто не был за границей и не находился в условиях, способствующих заражению.
- Если контакта избежать невозможно, примите следующие меры предосторожности:
  - держитесь на расстоянии не менее 2 метров от других людей;
  - сведите длительность взаимодействия с ними к минимуму;
  - находитесь в отдельной комнате и пользуйтесь отдельным туалетом, если есть такая возможность.
- Люди могут заражать окружающих COVID-19, даже если при этом у них самих нет никаких симптомов. Если близкий контакт с другими людьми неизбежен, ношение немедицинской маски или повязки, закрывающей лицо (которая благодаря своей конструкции полностью закрывает нос и рот без каких-либо зазоров и крепится на голове завязками или петлями, которые цепляются за уши) может помочь защитить окружающих вас людей.
- Избегайте контакта с животными, поскольку уже есть несколько сообщений о том, что люди заражали COVID-19 своих домашних животных.

### **Чем можно заниматься в карантине (самоизоляции)**

При условии сохранения физической дистанции в 2 м от других людей вы можете:

- помахать рукой в качестве приветствия вместо рукопожатия, поцелуя или объятий;
- попросить кого-либо из родственников, соседей или друзей помочь в выполнении самых необходимых дел (например, забрать лекарства из аптеки, купить продукты);
- пользоваться услугой доставки продуктов питания на дом или делать покупки через Интернет;
- заниматься дома физическими упражнениями;
- использовать технологии, напр., видеоконференции, для связи с близкими и друзьями, устраивать с ними совместные виртуальные ужины и играть в игры онлайн;
- работать из дома;



- только в собственном жилье: выходить на балкон или на веранду, гулять у себя во дворе или заниматься творчеством, например, рисовать мелками, или устроить у себя во дворе полосу препятствий, или играть во дворе в игры.

### **Содержите руки в чистоте**

- Мойте руки часто водой с мылом в течение не менее чем 20 секунд и вытирайте их одноразовыми бумажными полотенцами или сухим обычным полотенцем, сменяя его, когда оно становится влажным.
- Можно также удалить грязь с рук при помощи влажной салфетки, а затем протереть руки санитайзером на спиртовой основе.
- Не дотрагивайтесь до глаз, носа и рта.
- Кашляйте и чихайте в локтевой сгиб руки или в носовой платок.

### **Поддерживайте чистоту поверхностей и не пользуйтесь личными предметами, которыми пользуется кто-то ещё**

- По меньшей мере один раз в день очищайте и дезинфицируйте поверхности, которых вы часто касаетесь, например, сидение унитаза, прикроватные столики, дверные ручки, телефоны и пульты дистанционного управления телевизора.
- Для дезинфекции используйте только одобренные средства для дезинфекции твердых поверхностей, имеющие специальный идентификационный номер (DIN). DIN представляет собой 8-значный номер, который присваивается Министерством здравоохранения Канады (Health Canada) и подтверждает то, что дезинфицирующее средство одобрено и является безопасным для использования в Канаде.
- Если одобренные средства для дезинфекции поверхностей недоступны, для проведения дезинфекции в бытовых условиях можно приготовить разбавленный раствор отбеливателя, следуя инструкциям на упаковке или исходя из следующей пропорции: 5 мл отбеливателя на 250 мл воды ИЛИ 20 мл отбеливателя на литр воды. Эта пропорция основана на отбеливателе с 5% содержанием гипохлорита натрия для получения 0,1% раствора гипохлорита натрия. Следуйте инструкциям по правильному обращению с бытовым (хлорсодержащим) отбеливателем.
- Электронные устройства, которые не боятся контакта с жидкостью, и к которым вы часто прикасаетесь (например, клавиатуры, сенсорные экраны), можно дезинфицировать, протирая их 70% спиртом как минимум один раз в день.
- Не пользуйтесь чужими предметами личного пользования, например, зубными щётками, полотенцами, постельным бельём, столовыми приборами или электронными устройствами.



### **Следите за своим состоянием на случай появления симптомов**

- Обращайте внимание на появление у себя симптомов, в частности, жара и респираторных симптомов, таких как кашель или затруднённое дыхание.
- Измеряйте и записывайте свою температуру ежедневно (или в соответствии с указаниями вашего государственного органа здравоохранения) и старайтесь воздержаться от приёма жаропонижающих препаратов (например, ацетаминофена, ибупрофена), насколько это возможно. Эти медикаменты могут замаскировать появляющиеся симптомы COVID-19.

### **Что необходимо иметь дома на случай карантина (самоизоляции)**

- Немедицинские маски или повязки, закрывающие лицо (которые благодаря своей конструкции полностью закрывают нос и рот без каких-либо пропусков и крепятся на голове при помощи завязок или петель, которые цепляются за уши)
- Одноразовые бумажные полотенца
- Термометр
- Проточная вода
- Мыло для рук
- Санитайзер на спиртовой основе с содержанием спирта не менее 60%
- Хозяйственное мыло (средство для мытья посуды)
- Обычное хозяйственное мыло для стирки
- Обычные бытовые моющие средства
- Средство для дезинфекции твёрдых поверхностей, имеющее специальный идентификационный номер (DIN), или, при его отсутствии, концентрированный (5%) жидкий отбеливатель и отдельный контейнер для его разведения
- Подходящие чистящие средства для электроники, которой вы часто касаетесь

### **\* Закон о карантине**

Правительство Канады ввело в действие, в рамках Закона о карантине, экстренный декрет, предусматривающий обязательный карантин (самоизоляцию) всех лиц, прибывающих в Канаду любым способом (по воздуху, по морю или по суше), в течение 14 суток, если у них не наблюдается никаких симптомов, с целью ограничения появления и распространения COVID-19. 14-дневный период начинается в день прибытия лица в Канаду.



### **Рабочие поездки работников служб жизнеобеспечения**

На некоторых лиц, регулярно пересекающих границу для обеспечения непрерывности товаропотока и предоставления услуг по жизнеобеспечению, а также лиц, которые получают или предоставляют другие услуги по жизнеобеспечению жителям Канады, требование о карантине (самоизоляции) вследствие выезда за пределы Канады не распространяется при условии отсутствия у них симптомов COVID-19.

#### **Они обязаны:**

- применять физическое (социальное) дистанцирование;
- следить за своим состоянием и обращать внимание на появление симптомов (при появлении у вас симптомов следуйте указаниям вашего местного органа здравоохранения);
- по возможности оставаться в месте проживания.

Если орган здравоохранения отправляет вас на карантин по какой-либо другой причине (например, вы тесно контактировали с больным человеком), сообщите в ваш местный орган здравоохранения о вашем статусе работника служб, обеспечивающих жизнедеятельность, и выполняйте полученные от него указания.

Мы все можем внести свой вклад в предотвращение распространения COVID-19.

Более подробную информацию можно получить на сайте [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus) или по телефону 1-833-784-4397.