



КОРОНАВИРУСНАЯ БОЛЕЗНЬ (COVID-19)

У вас есть симптомы, которые могут быть вызваны COVID-19, или вы знаете, что у вас COVID-19.

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ИЗОЛЯЦИЯ

Правительство Канады приняло экстренные меры, чтобы замедлить проникновение и распространение COVID-19 в Канаде. Вы **ДОЛЖНЫ ИЗОЛИРОВАТЬСЯ на 14 дней, предоставить контактную информацию и следить за своими признаками и симптомами** в соответствии с *Декретом о минимизации риска заражения COVID-19 в Канаде (обязательный карантин, изоляция и другие обязанности)*

Ваше соответствие приведенным ниже требованиям подлежит проверке и принуждению. Нарушителям грозит перевод в целевое федеральное карантинное учреждение, а также штраф и / или тюремное заключение.

Некоторые провинции и территории (см. список на обратной в конце этой листовки) имеют дополнительные ограничения на поездки (например, никаких поездок в провинцию, кроме первой необходимости, ограниченный доступ к определенным регионам и т.д.).

14-ДНЕВНАЯ ИЗОЛЯЦИЯ НАЧИНАЕТСЯ В ДЕНЬ ВАШЕГО ПРИБЫТИЯ

- ✓ **Немедленно отправляйтесь прямо к месту изоляции и оставайтесь там на все время изоляции.**
- ✓ В пути вы должны носить подходящую немедицинскую маску, если только вы не находитесь один в частном автомобиле.
- ✓ Постоянно **соблюдайте 2-метровую физическую дистанцию.**
- ✓ **Не пользуйтесь общественным транспортом** (например, самолетом, городским транспортом, такси или услугами райд-шеринга). Используйте только частный транспорт, например, свой личный автомобиль.
- ✓ **Во время поездки избегайте контактов с другими людьми:**
 - ✓ Оставайтесь в машине
 - ✓ Не останавливайтесь в гостинице по пути к месту изоляции
 - ✓ Платите за бензин у колонки и пользуйтесь обслуживанием за рулем, когда вам нужна еда
 - ✓ Если вам нужно использовать зону отдыха, наденьте маску и помните о физическом дистанцировании и соблюдении правил гигиены.
- ✓ Если вы прибываете воздушным путём и от вас требуют доказательство молекулярного теста на COVID-19:
 - ✓ храните копию результатов молекулярного теста на COVID-19 в течение всего 14-дневного периода, считая со дня въезда в Канаду, или в течение 14-дневного периода, считая со дня получения доказательства этого результата





<ul style="list-style-type: none">✓ предъявляйте это доказательство, по требованию, любому представителю канадских федеральных или провинциальных властей или местным органам здравоохранения по месту пребывания✓ Сообщите о своем прибытии в место изоляции в течение 48 часов после въезда в Канаду через приложение ArriveCAN, онлайн на сайте Canada.ca/ArriveCAN или позвонив по телефону 1-833-641-0343.	
Подходящее место изоляции – это то место, где вы:	
<ul style="list-style-type: none">✓ имеете доступ к предметам первой необходимости, не покидая этого места✓ имеете отдельную спальню, если помещение делится с семьей / друзьями, которые не путешествовали с вами.✓ можете ограничить взаимодействие с другими членами жилища. Если помещения, такие как кухня, являются общими:<ul style="list-style-type: none">○ Носите маску, если не может соблюдаться расстояние в 2 метра. Тщательно и регулярно очищайте места общего пользования	<ul style="list-style-type: none">✓ не живете с людьми, подверженными риску более тяжелого заболевания✓ не находитесь в тесном контакте с другими людьми, которые не путешествовали с вами. Например, не изолируйтесь в:<ul style="list-style-type: none">○ группе с коммунальным проживанием включая лагеря или студенческие общежития○ в жилище с большой семьей или большим количеством людей○ общей маленькой квартире или подобном месте
Во время изоляции	
<ul style="list-style-type: none">✓ НЕ покидайте место изоляции, за исключением случаев, когда это необходимо для получения неотложной медицинской помощи, основных медицинских услуг, лечения или для проведения молекулярного теста на COVID-19, или же при наличии предварительно полученного разрешения на это✓ НЕ принимайте гостей, даже если находитесь на улице.✓ НЕ пользуйтесь общими пространствами, такими как вестибюли, дворы, рестораны, тренажерные залы или бассейны.✓ ПРОЙДИТЕ все предписанные карантинным инспектором медицинские обследования✓ Следите за своим состоянием и, если симптомы COVID-19 (см. ниже) развиваются или усиливаются, обратитесь в местные органы здравоохранения.	



ПРОДОЛЖАЙТЕ НАБЛЮДАТЬ ЗА СВОИМ СОСТОЯНИЕМ

В случае ухудшения имеющихся у вас симптомов или появления новых следуйте инструкциям местного органа здравоохранения по COVID-19 (см. ниже). Следующие симптомы связаны с COVID-19:

- новый или усиливающийся кашель
- одышка /затрудненное дыхание
- ощущение жара, озноб или температура 38°C и выше
- изменения состояния кожи или высыпания (у детей)
- ✓ боли в мышцах или теле, усталость или слабость
- ✓ новая потеря запаха или вкуса
- ✓ головная боль
- ✓ желудочно-кишечные симптомы, такие как боль в животе, диарея, рвота, или очень плохое самочувствие

Для получения информации о возможном контакте с COVID-19 во время поездки (круизные лайнеры, авиарейсы, общественный транспорт и т.д.) или о факторах риска повышенного воздействия и/или более тяжёлых заболеваний посетите сайт canada.ca/coronavirus.

ДЛЯ СНИЖЕНИЯ РАСПРОСТРАНЕНИЯ COVID-19

- **Загрузите и используйте канадское приложение для отслеживания контактов (COVID Alert).**
- **Часто мойте руки** теплой водой с мылом в течение не менее 20 секунд, или используйте дезинфектор для рук на спиртовой основе, содержащий не менее 60% спирта.
- **Не прикасайтесь к лицу.**
- **Прикрывайте рот или нос** рукой, когда кашляете или чихаете.
- **Соблюдайте** все прочие правила, установленные органами здравоохранения в районе, который вы собираетесь посетить.

ВАМ МОГУТ ПОЗВОНИТЬ С НОМЕРОВ 1-888-336-7735 ИЛИ 1-888-200-4881, ЧТОБЫ ПРОВЕРИТЬ ВЫПОЛНЕНИЕ ВАМИ ТРЕБОВАНИЙ 14-ДНЕВНОЙ ИЗОЛЯЦИИ. Вы будете получать предварительно записанные сообщения и напоминания по электронной почте.

- Обратите внимание, что на протяжении 14-дневной изоляции с вами могут связываться провинциальные / территориальные власти.
- Если федеральные и провинциальные / территориальные правила различаются, вы должны соблюдать более строгие из них.



ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ОРГАНЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

ПРОВИНЦИИ И ТЕРРИТОРИИ	НОМЕР ТЕЛЕФОНА	САЙТ
Британская Колумбия	811	www.bccdc.ca/covid19
Альберта	811	www.myhealth.alberta.ca
Саскачеван	811	www.saskhealthauthority.ca
Манитоба	1-866-626-4862	https://manitoba.ca/covid19/restartmb/prs/orders/index.html#current https://www.youtube.com/user/ManitobaGovernment
Онтарио	1-866-797-0000	www.ontario.ca/coronavirus
Квебек	1-877-644-4545	www.quebec.ca/en/coronavirus
Нью-Брансуик	811	www.gnb.ca/publichealth
Новая Шотландия	811	www.novascotia.ca/coronavirus/
Остров Принца Эдуарда	811	www.princeedwardisland.ca/covid19
Ньюфаундленд и Лабрадор	811 или 1-888-709-2929	www.gov.nl.ca/covid-19
Нунавут	1-867-975-5772	www.gov.nu.ca/health
Северо-Западные Территории	811	www.gov.nt.ca/covid-19/
Юкон	811	www.yukon.ca/covid-19

Более подробная информация

1-833-784-4397

canada.ca/coronavirus