

# Что делать, если я контактировал с человеком с диагнозом COVID-19?



Вы находились в **прямом контакте**, если вы встречались с таким человеком меньше чем за 48 часов до того, как у него проявились симптомы болезни, или меньше чем за 48 часов до проведения анализа у бессимптомного больного, и вы не носили при этом средств защиты, а также:

Ухаживали или контактировали с выделениями и жидкостями этого лица



Здравоохранение/общественное здоровье/  
семейная среда

Находились в **одном и том же месте** на расстоянии меньше 2 метров друг от друга в сумме больше 15 минут в течение 24 часов.



Общественное окружение

Если вы были в **прямом контакте**, вы должны соблюдать следующие рекомендации:

Оставайтесь дома, желательно в своей комнате, в течение 10 дней с момента последнего контакта

Максимально ограничьте выходы из комнаты и избегайте контактов с проживающими вместе с вами людьми

Примите самые строгие меры защиты. Если нужно выйти из комнаты, надевайте хирургическую маску

Следите за появлением любых симптомов (жар, кашель, затруднения с дыханием) в течении 10 дней карантина и следующих за ним 4 дней

Часто мойте руки

Если это возможно, не пользуйтесь одним санузлом с проживающими вместе с вами людьми



Вы должны постараться совсем не выходить из дома, если речь не идет о самой крайней необходимости, и в таком случае надевать **хирургическую маску**.



- Не дожидаясь появления симптомов позвоните в свое медицинское учреждение или по выделенной телефонной линии в своем муниципалитете и сообщите о том, что вы контактировали с больным.
- Если ощущаете нехватку воздуха, общее ухудшение состояния или чувствуете себя плохо, звоните по номеру 112.
- Дополнительную информацию ищите в документе «Рекомендации по домашней самоизоляции в легких случаях болезни».