

# Самоизоляция в связи с COVID-19

## Краткосрочное руководство

Информация для лиц, проживающих в предоставленных правительством Ирландии жилых помещениях.



Удобное для чтения руководство

Июнь 2023



Riailtas na hÉireann  
Government of Ireland

## О чём этот буклет

 <p>The graphic shows six stylized coronavirus particles in shades of orange and red, arranged in a circular pattern around the text 'corona virus' in bold black letters, with 'COVID-19' in smaller red letters below it.</p>	<p>Этот буклет посвящён вопросам самоизоляции.</p> <p>Может случиться так, что вам придётся самоизолироваться в связи с заражением COVID-19 во время вашего пребывания в Ирландии.</p>
 <p>A diagram showing a single person at the top, connected by red lines to two people below, who are then connected to three people at the bottom, illustrating the spread of the virus.</p>	<p>Правительство прилагает все усилия, чтобы замедлить скорость распространения COVID-19.</p> <p>Борьба с коронавирусом возможна только с вашей помощью.</p>
 <p>The logo for the Health Service Executive (HSE) of Ireland, featuring the letters 'HSE' in a stylized, green, serif font.</p>	<p>HSE будет держать вас в курсе любой новой информации, доступной на веб-сайте <a href="http://www.hse.ie">www.hse.ie</a></p> <p>Вакцинация против COVID-19 — это лучший способ защитить себя, свою семью и друзей от вируса.</p> <p>С более подробной информацией вы можете ознакомиться на веб-сайте <a href="http://www2.hse.ie/screening-and-vaccinations/covid-19-vaccine/">www2.hse.ie/screening-and-vaccinations/covid-19-vaccine/</a></p>

## Что такое самоизоляция?



Самоизоляция означает пребывание в помещении и исключение всех контактов с другими, насколько это возможно.

Вы должны воздерживаться от контакта с людьми, с которыми вы проживаете в одном помещении. Вы можете выходить на улицу не контактируя с другими людьми.






Возможно, вам придётся остаться на время изоляции в отдельной комнате.

В определённых случаях мы можем попросить вас соблюдать режим самоизоляции в специально отведённом для этого месте.

Это место называется центром самоизоляции.

## Почему необходимо соблюдать режим самоизоляции?

	<p>Если вы заражены COVID-19, у вас могут быть признаки того, что вы больны.</p> <p>Например, кашель, боль в горле или головная боль.</p> <p>Такие признаки называются симптомами.</p>
	<p>При наличии подобных симптомов, вам нужно держаться подальше от других людей.</p> <p>Курирующий вас медицинский работник может попросить вас соблюдать режим самоизоляции, чтобы предотвратить заражение COVID-19 других людей .</p>
	<p>Вам может потребоваться пройти тест на COVID-19.</p> <p>Возможно, вам понадобится сделать тест, который называется тест на антигены.</p> <p>Вы должны будете самоизолировать до того, как вы сделаете тест на COVID-19 и пока вы ожидаете результаты теста.</p>



Если у вас есть симптомы COVID-19, но вы не прошли тестирование, вам следует самоизолироваться.

Вы должны соблюдать режим самоизоляции в течение периода проявления симптомов и ещё на протяжении 2 дней после их исчезновения.

7



Если вы сделали тест на антигены и получили положительный результат, это означает, что у вас COVID-19.

Вам необходимо соблюдать режим самоизоляции в течение 5 дней.

Отсчёт 5 дней начинается с даты проведения теста или с момента начала проявления симптомов.


Вы можете прекратить самоизоляцию через 5 дней, если в течение последних 2 дней у вас не наблюдалось никаких симптомов.

Дети могут прекратить изоляцию через 3 дня, если у них не было симптомов в течение последних 2 дней.






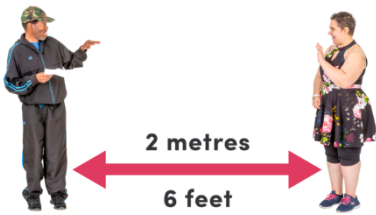
Если у вас положительный тест на COVID-19, но у вас лёгкие симптомы заболевания, вам не нужно будет ложиться в больницу.

Но всё равно вы должны соблюдать режим самоизоляции.

	<p>Если у вас есть симптомы COVID-19, но вы получили отрицательный результат теста, вам следует самоизолировать, пока у вас не будет никаких симптомов в течение 2 дней.</p>
---	--

**Если вас попросят соблюдать режим самоизоляции, вы должны:**

	<p>Оставаться в комнате или в таком помещении, где вы не будете контактировать с другими людьми.</p>
	<p>Вы можете открыть окно, чтобы подышать свежим воздухом.</p>
	<p>Не впускать посетителей к себе в комнату и не открывать никому дверь, за исключением медицинских работников.</p>



Насколько это возможно, держаться подальше от находящихся в центре размещения людей.

Если вы должны контактировать с людьми, соблюдайте дистанцию.



Использовать, если возможно, отдельный туалет и ванную, и не посещать санузлы в вашем центре размещения, которыми пользуются другие люди.



Если пользоваться отдельным туалетом нет возможности, следите за тем, чтобы ванная и туалет оставались чистыми.



Часто мойте руки.

Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом.

## Как мыть руки водой с мылом

	<p>Смочите руки теплой водой.</p>
	<p>Намыльте их или же нанесите небольшое количество мыла.</p>
	<p>Потрите руки вместе, пока мыло не пустит много пузырьков.</p>
	<p>Трите руки до тех пор, пока мыло не вспенится, уделяя внимание пальцам, коже между пальцев и под ногтями.</p>





Продолжайте тереть руки в течение 20 секунд.



Ополосните руки под проточной водой.



Высушите руки при помощи чистого полотенца или бумажной салфетки.

## При кашле и чихании прикрывайте рот и нос



При кашле и чихании прикрывайте рот и нос чистой салфеткой.



Использованные салфетки кладите в закрытую урну.



Вымойте руки.







Если с собой нет салфетки или платка – чихайте или кашляйте в сгиб локтя или рукава.

## Не делитесь своими вещами

	<p>Старайтесь не делиться следующими вещами с другими в вашем центре размещения.</p> <p>Примеры</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Посуда</li><li>• Стаканы для воды</li><li>• Чашки</li><li>• Ножи, вилки и ложки</li><li>• Полотенца</li><li>• Постельное белье</li></ul>
	<p>Мы можем принести еду вам в комнату или организовать питание соответствующим образом в вашем центре.</p>
	<p>Не делитесь пультами дистанционного управления или игровыми приставками.</p>

## Как поддержать здоровье во время самоизоляции

	<p>В это трудное время вы можете испытывать беспокойство.</p> <p>В вашем распоряжении множество вещей, которые вы можете сделать для поддержания своего психического здоровья.</p>
	<p>Старайтесь двигаться, находясь в помещении.</p> <p>Вы можете выходить на улицу, но при этом соблюдайте пределы своего личного пространства.</p>
	<p>Вы также можете</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Читать книги</li><li>• Смотреть телевизор или программы в Интернете:</li></ul>
	<p>Общение с друзьями или родственниками по телефону или в социальных сетях может быть полезным для вас.</p>



Дополнительные рекомендации доступны на веб-сайте:

[www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie)

Советы для поддержания психического благополучия и о том, как оставаться активными и поддерживать связь с окружающими людьми, доступны на веб-сайте:

<https://www.gov.ie/en/publication/c803e-managing-your-mood/>

## Если вы соблюдаете режим самоизоляции и вам становится хуже



Если вы чувствуете, что вам становится хуже, позвоните своему лечащему врачу.

Если вы находитесь в центре размещения, позвоните менеджеру или медицинскому работнику центра.



Если это чрезвычайная ситуация, вызовите скорую помощь по номеру 112 или 999.

Сообщите медперсоналу, что у вас COVID-19 или есть вероятность заражения коронавирусом.

Опубликовано HSE

Июнь 2023

Адаптировано из Рекомендаций HSE по общественному здравоохранению по вопросам самоизоляции, Удобное для чтения руководство 2020

© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe.

Дополнительная информация на сайте [www.easy-to-read.eu](http://www.easy-to-read.eu)