

COVID-19 и школа: руководство для родителей и учителей

Как защитить себя и других



Что нужно знать о COVID-19

- Коронавирус (COVID-19) – это заболевание, вызываемое вирусом, который передается от человека к человеку.
- Вы можете заразиться, находясь на близком расстоянии (около 6 футов) от человека, инфицированного COVID-19.
- Вы можете заразиться воздушно-капельным путем, когда инфицированный человек кашляет, чихает или разговаривает.
- Вы можете заразиться также, если прикоснетесь к поверхности или вещи, на которой есть вирус, а потом дотронетесь до своего рта, носа или глаз. Впрочем, это не главный путь распространения этого вируса.

Как защитить себя и других от COVID-19

- Находясь в школе и других общественных зданиях и местах скопления людей, носите тканевую маску для лица, закрывающую нос и рот (как показано на рисунке).
- Очищайте и дезинфицируйте поверхности, к которым часто прикасаетесь.
- Почаще мойте руки водой с мылом в течение минимум 20 секунд или обрабатывайте руки дезинфицирующим средством с содержанием спирта не менее 60%.



Быстрая самопроверка на COVID-19	ДА	НЕТ
Тест показал, что у меня COVID-19?		
Я жду результатов своего теста на COVID-19? (Например, если мое решение пройти тест было продиктовано плохим самочувствием или если мне сделали тест по месту работы.)		
У меня есть симптомы COVID-19, перечисленные на странице 2?		
У меня был тесный контакт с человеком, у которого подтвержден COVID-19 или который находится под подозрением на коронавирус? (Что означает «находиться под подозрением на коронавирус», разъясняется на странице 3.)		
Говорил ли мне врач или специалист, отслеживающий контакты, что мне следует оставаться дома и не ходить на работу или в школу?		
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>СТОП</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Если вы ответили «ДА» на какие-то из этих вопросов, не ходите в школу.</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>СТОП</p> </div> </div>		

Что делать, если вы или ваш ребенок заболели

COVID-19 может иметь следующие симптомы:



К симптомам могут относиться также головная боль, боль в горле, насморк. Чтобы узнать больше, посетите сайт cdc.gov/coronavirus.

Если у вас или вашего ребенка есть симптомы COVID-19:

- Не ходите на работу или в школу. Не выходите из дома за исключением случаев, когда это требуется для получения медицинской помощи.
- Если у вас неотложное состояние, звоните по номеру 911. К признакам неотложного состояния относятся затрудненное дыхание, боль в груди, впервые возникшая спутанность сознания, непреодолимая сонливость, посиневшие губы или лицо.
- Позвоните своему врачу. Врач решит, требуется ли вам тест на COVID-19.
- Если у вас нет своего врача, вы можете зайти на сайт www.lghealthurgentcare.org и позвонить в один из семи пунктов неотложной помощи Penn Medicine LG Health или записаться на онлайн-прием по видеосвязи на странице LGHealth.org/OnDemand.

Когда можно возвращаться на работу или в школу

Сначала посетите своего врача и выполните его предписания. Если вам сделали тест на COVID-19, не ходите на работу или в школу, пока ждете результатов.

- Если ваш врач не назначил вам теста на COVID-19, вы можете вернуться в школу, когда исчезнут симптомы или когда ваш врач выдаст вам разрешение снова посещать школу.
- Если ваш врач назначил вам тест на COVID-19 и этот тест показал, что у вас нет COVID-19, вы можете вернуться к занятиям в школе, когда исчезнут симптомы или когда ваш врач выдаст вам разрешение снова посещать школу.
- Если ваш врач назначил вам тест на COVID-19 и этот тест показал, что у вас есть COVID-19, следуйте рекомендациям на странице 3.

Что делать, если у вас или вашего ребенка обнаружен COVID-19

Проинформируйте школу и своих контактных лиц

- Сообщите в школу, в которой учится ваш ребенок, что у него обнаружен COVID-19.
- Если вы работаете в школе, свяжитесь, пожалуйста, с вашим руководителем или отделом кадров и сообщите, что у вас COVID-19.
- Сообщите своим контактным лицам, что у вас коронавирус. К контактным лицам относятся те, кто проживает вместе с вами, а также все, кто минимум 15 минут находился на расстоянии не более 6 футов от вас в течение 48 часов после появления у вас первых признаков заболевания.

Берегите себя

- Отдыхайте и пейте воду в достаточном количестве.
- Принимайте безрецептурные препараты, такие как ацетаминофен (Тайленол), чтобы облегчить симптомы.
- Если симптомы усилились или появилось затруднение дыхания, звоните своему врачу.
- Если у вас нет своего врача, вы можете зайти на сайт www.lghealthurgentcare.org и позвонить в один из семи пунктов неотложной помощи Penn Medicine LG Health или записаться на онлайн-прием по видеосвязи на странице LGHealth.org/OnDemand.
- Звоните по номеру 911, если у вас появилось сильное затруднение дыхания или другие признаки неотложного состояния.

Оставайтесь дома и не контактируйте с другими людьми (находитесь «в изоляции»)




- Не ходите на работу или в школу. Не выходите из дома за исключением случаев, когда это необходимо для получения медицинской помощи.
- Если вы заболели, по возможности оставайтесь все время в одной и той же комнате, подальше от других людей и домашних животных. Если это невозможно, соблюдайте дистанцию минимум 6 футов до других людей.
- Надевайте маску, когда находитесь рядом с другими людьми у себя дома или когда идете к врачу.
- Почаще мойте руки водой с мылом в течение минимум 20 секунд. Если воды и мыла нет под рукой, используйте дезинфицирующее средство на спиртовой основе для обработки рук.

Что значит «находиться под подозрением на коронавирус»?

Если у вас появились симптомы COVID-19 после тесного контакта с человеком, у которого диагностирован COVID-19, следуйте инструкциям, изложенным в этом разделе. Пока вам не сделают тест на COVID-19, для наибольшей безопасности следует исходить из предположения, что у вас есть коронавирус.

Это называется «находиться под подозрением на коронавирус».

Когда можно возвращаться на работу или в школу

	Прошло не менее 10 дней с момента появления у вас первых симптомов
	У вас уже минимум 24 часа не было повышенной температуры, при том что вы не принимали жаропонижающих препаратов
	Другие симптомы исчезли или стали слабее

- Если у вас COVID-19, протекающий без симптомов, то вы можете вернуться в школу спустя 10 дней после того, как тест показал наличие у вас COVID-19.

Что делать, если вы или ваш ребенок контактировали с человеком, у которого подтвержден COVID-19 или который находится под подозрением на коронавирус

Что означает «контактное лицо»?

Даже при условии, что вы носили маску, вы являетесь контактным лицом человека с COVID-19, если:

- Вы в течение минимум 15 минут находились на расстоянии не более 6 футов от человека с COVID-19
- Вы находились в одном домохозяйстве с человеком, у которого обнаружен COVID-19
- Человек с COVID-19 чихнул, кашлянул или каким-либо другим способом оросил вас респираторными каплями

О том, что вы являетесь контактным лицом заболевшего, вы можете узнать в том числе от друзей, членов семьи или коллег по работе.

Или же вам может позвонить специалист, отслеживающий контакты, из Департамента здравоохранения, Penn Medicine Lancaster General Health, WellSpan или Lancaster Health Center. Если к вам поступил такой звонок, очень важно следовать инструкциям специалиста, отслеживающего контакты.

Контактные лица должны оставаться дома (находиться «на карантине»)

- Если вы являетесь контактным лицом, не ходите на работу или в школу.
- Оставайтесь дома и не контактируйте с другими людьми в течение 14 дней с момента вашего последнего контакта с человеком, у которого обнаружен COVID-19.
- Если человек с COVID-19 живет в одном домохозяйстве с вами, оставайтесь дома в течение 14 дней после того, как этот человек выйдет из изоляции.
- По возможности держитесь подальше от других людей у вас дома, особенно тех, кто подвержен высокому риску заболеть COVID-19 в тяжелой форме.
- Обращайте внимание на повышенную температуру, кашель, затрудненное дыхание и прочие симптомы COVID-19.
- Если у вас есть симптомы, следуйте инструкциям на странице 2 и обратитесь к врачу. Врач решит, требуется ли вам тест на COVID-19.

Когда можно возвращаться на работу или в школу

- **Если у вас не наблюдалось симптомов во время карантина**, вы можете вернуться к занятиям в школе, когда истекнут 14 дней карантина.
- **Если у вас появились симптомы и тест подтвердил наличие у вас COVID-19**, следуйте инструкциям на странице 3.
- **Если у вас появились симптомы, но тест не подтвердил наличия у вас COVID-19**, вы можете вернуться к занятиям в школе, когда закончится срок карантина и исчезнут симптомы.

Чтобы узнать больше, зайдите на сайт www.lancastergeneralhealth.org/covid-19-information. Дата последней редакции этого документа: 1 сентября 2020 г.