



**Вы прошли тестирование на наличие  
коронавирусной инфекции (COVID-19), и  
результат теста - положительный**  
Инструкция для пациентов, выписывающихся из  
больницы домой

**You Have COVID-19 with a Positive Test**  
Discharge Instructions for people returning home (Russian)

---

Вы обратились в систему Мичиганской Медицины (Michigan Medicine) с симптомами, указывающими на возможную респираторную инфекцию и/или с подозрением на наличие коронавирусной инфекции (COVID-19). Ваш тест на наличие коронавирусной инфекции (COVID-19) **положительный**. Мы послали уведомление в Отдел здравоохранения Вашего округа, в котором Вы проживаете, сотрудники которого помогут Вам принять решение относительно Вашего дальнейшего медицинского обслуживания и ухода.

You presented to Michigan Medicine with symptoms of a possible respiratory infection and/or concern for COVID-19. Your COVID-19 test is **positive**. We have notified the Department of Health of your county of residence, who may help you make further decisions about your care.

Большинство людей, заболевших коронавирусом (COVID-19), могут проходить восстановление дома. Most people who are ill with COVID-19 are able to recover at home.

**Как я должен (должна) ухаживать за собой дома? How should I care for myself at home?**

**Оставайтесь в самоизоляции.** Выходите из дома только в том случае, если Вам необходимо получить срочную медицинскую помощь. Не выходите на улицу и не пользуйтесь общественным транспортом, в котором окружающие могут вступить с Вами в

контакт (до момента Вашей поездки, в течение поездки или после поездки). Находитесь в отдельной комнате, избегая контакта с другими людьми и домашними животными.

**Remain in self-isolation.** Leave home only if seeking medical care. Do not go into the public and avoid transportation where others could be exposed to you before, during or after the trip. Stay in a specific room at your home, away from other people and animals.

**Следите за своим состоянием здоровья, отслеживайте симптомы и, при необходимости, обращайтесь за медицинской помощью.** Продолжайте поддерживающую терапию: пейте больше жидкости, принимайте парацетамол (ацетаминофен) или другие лекарства, отпускаемые без рецепта. Чаше мойте руки. Если у Вас появятся симптомы, требующие срочной врачебной помощи, то звоните в службу 911 или обращайтесь в местное отделение скорой помощи.

**Care for yourself, monitor symptoms, seek help if needed.** Continue supportive care with fluids, acetaminophen, or other over the counter medications. Wash your hands often. Call 911 or go to the local emergency department if emergent symptoms should develop.

**Если у Вас повышенная температура** - выше 100,4 градусов по Фаренгейту, которая держится на протяжении 5 дней после выписки, **и** присутствуют один или несколько из нижеперечисленных симптомов, то, для получения медицинской консультации, **звоните в систему Мичиганской Медицины по телефону: 734-763-6336**

- усиливающийся кашель
- появление одышки или усиливающаяся одышка

**Call Michigan Medicine at 734-763-6336 for medical advice if you have a fever** (temperature) of more than 100.4 that has lasted longer than 5 days after discharge **and** any of the following:

- worsening cough
- new or worsening shortness of breath

Если у Вас появился кашель, одышка, которой не было раньше или усиливающаяся одышка, которые длятся в течение 7ми дней или дольше, то звоните Вашему лечащему врачу.

**Немедленно обращайтесь за медицинской помощью**, если у Вас появятся какие-либо из следующих симптомов, представляющих угрозу Вашему здоровью \*

- Затрудненное дыхание
- Постоянная боль в груди или чувство давления в груди
- Дезориентация или спутанность сознания, которых не было ранее
- Невозможность пробудиться
- Посинение губ или лица

\*Этот список не является исчерпывающим. По поводу других серьезных симптомов проконсультируйтесь, пожалуйста, с Вашим врачом.

Call your primary care provider if you have a cough or new or worsening shortness of breath for 7 days or more.

**Seek Medical Attention immediately** if you have any of the following emergency warning signs\*

- Trouble breathing
- Persistent pain or pressure in the chest
- New confusion
- Inability to arouse
- Bluish lips or face

\*This list is not all-inclusive. Please consult your medical provider for any other symptoms that are severe.

## **Когда я могу прекратить самоизоляцию?**

### **When can I leave self-isolation?**

Вы можете прекратить самоизоляцию, если:

- прошло не менее 10 дней с момента появления первых симптомов **и**

- прошло не менее 24 часов с момента, когда у Вас была повышенная температура (учитывая тот факт, что за то время не было необходимо принимать жаропонижающие препараты) , **и**
- самочувствие улучшилось (например, уменьшились кашель и одышка)

В настоящее время, мы не рекомендуем пациентам, которые достаточно хорошо себя чувствуют для того, чтобы находиться в амбулаторных условиях, проходить повторный тест на наличие коронавируса, для получения подтверждения отсутствия коронавирусной инфекции.

You may leave self-isolation if **all** of the following have occurred:

- At least 10 days have passed since symptoms first appeared **and**
- At least 24 hours have passed since last fever without the use of fever-reducing medications **and**
- Symptoms (e.g., cough, shortness of breath) have improved

We do not currently recommend a second test for “clearance” of the infection for patients that are well enough to be in the ambulatory setting.

Если у Вас нет симптомов, то Вы можете прекратить режим самоизоляции через 10 дней после проверки на коронавирус.

If you do not have symptoms, you may leave self-isolation after 10 days have passed since the test.

Сотрудники местного Отдела здравоохранения могут связаться с Вами, чтобы обсудить продолжительность Вашей самоизоляции на дому.

Your local Health Department may contact you to discuss the appropriate duration of your home self-isolation.

Людям страдающим следующими заболеваниями мы рекомендуем режим самоизоляции на протяжении 20 дней:

- активная стадия рака
- пересадка костного мозга или органа

Internal Medicine

You Have COVID-19: Discharge Instructions for People Returning Home (Russian)

- ВИЧ-инфекция
  - принимающим иммунодепрессивные (подавляющие иммунную систему) препараты
- Поскольку эти заболевания подавляют иммунную систему, требуется более длительный период изоляции.

We recommend that people with the following conditions self-isolate for 20 days:

- active cancer
- bone marrow or organ transplant
- HIV infection
- taking immunosuppressive medications

The longer isolation period is required because these conditions compromise the immune system.

### **Что необходимо сделать, если другие люди имели со мной тесный контакт?**

#### **What should I do if others have been in close contact with me?**

Если Вы ещё этого не сделали, сообщите людям, которые находились в близком контакте с Вами, что они могли заразиться коронавирусной инфекцией от Вас (COVID). Тесный контакт это:

- Если кто-то находился от Вас на расстоянии 6 футов (2 метров) или ближе, в течение не менее 15 минут (в маске для лица или с без нее).
- Любой человек, с которым Вы вступали в физический контакт (например, обнимались или пользовались общими столовыми приборами или напитками).

If you haven't done so already, notify your close contacts that they may have been exposed. A close contact is:

- Someone who has been within 6 feet of you for at least 15 total minutes with or without a face covering.

- Anyone you had physical contact with, such as hugging or sharing eating utensils or drinks.

Человек считается заразным за 2 дня до появления симптомов или, если у него нет симптомов, то за 2 дня до получения положительного результата теста на наличие коронавируса.

A person is considered contagious 2 days before their symptoms start or before their positive test if they do not have symptoms.

Как правило, Ваши близкие должны пройти 14-ти дневный карантин, с момента тесного контакта с Вами.

- Более короткий (сокращённый) карантин (от 7-10 дней) может быть рекомендован Вашим местным отделом здравоохранения.
- Более длительный период карантина может потребоваться людям, если они постоянно в контакте с кем-либо, кто болеет коронавирусной инфекцией (например, член их семьи).

In general, close contacts should quarantine for 14 days from the last time they had close contact with you.

- A shorter quarantine period of 7-10 days may be recommended by their local health department.
- A longer quarantine period may be needed if they have ongoing close contact with someone (e.g., a member of their household).

Дополнительную информацию о карантине можно найти по адресу:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/>

→ Нажмите на: **If you are sick "Если Вы заболели"**, а затем на: **When to Quarantine "Когда начинать карантин"**

Additional information about quarantine can be found at:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/>

→ Click on: **If you are sick** and then on: **When to Quarantine**

Internal Medicine

You Have COVID-19: Discharge Instructions for People Returning Home (Russian)

## Где я могу получить дополнительную информацию?

### Where can I learn more?

Следующие веб-сайты предоставляют подробные инструкции по коронавирусной инфекции (COVID-19):

- Веб-сайт CDC (Центра по контролю заболеваний), содержащий информацию о коронавирусной инфекции, по адресу: <http://www.cdc.gov/coronavirus>
- Веб-сайт штата Мичиган, посвященный информации о коронавирусной инфекции: <http://www.michigan.gov/coronavirus>
- Веб-страница Красного Креста о пожертвованиях плазмы пациентами, переболевшими коронавирусной инфекцией (COVID-19): <https://tinyurl.com/vyz3vwa>
- Информационная страница для пациентов системы Мичиганской Медицины, по адресу: <http://careguides.med.umich.edu/coronavirus>
- Страница системы Мичиганской Медицины о новых изменениях рекомендаций по коронавирусу, по адресу: <https://www.uofmhealth.org/covid-19-update>

The following websites provide excellent instructions on COVID-19:

- CDC Coronavirus website at: <http://www.cdc.gov/coronavirus> □
- State of Michigan Coronavirus website at: <http://www.michigan.gov/coronavirus>
- Red Cross plasma donations from recovered COVID-19 Patients at: <https://tinyurl.com/vyz3vwa>
- Michigan Medicine Patient Education Page at: <http://careguides.med.umich.edu/coronavirus>
- Michigan Medicine Coronavirus Updates page at: <https://www.uofmhealth.org/covid-19-update>

Заявление об ограничении ответственности: Данный документ содержит информацию и/или инструкции, разработанные в Системе Мичиганской Медицины (Michigan Medicine) для типичных пациентов в Вашем состоянии. В документе могут содержаться ссылки на Интернет-материалы, которые не были созданы в Системе Мичиганской Медицины (Michigan Medicine) и за которые Michigan Medicine ответственности не несёт. Данный документ не заменяет медицинскую консультацию у Вашего доктора, потому что Ваше состояние может отличаться от состояния типичного пациента. Поговорите с Вашим врачом, если у Вас есть какие-либо вопросы относительно данного документа, Вашего состояния или плана лечения.

Авторы: Эмили Стоунман, доктор медицины, Роберт Чанг, доктор медицины

Редактор простого языка: Рути Волк, MSI, SHIP

Перевод: Отдел переводчиков Системы Мичиганской Медицины

Материалы по просвещению пациентов в Системе [Мичиганской медицины](#) лицензированы [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License](#). Последняя редакция 12/14/2020

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Authors: Emily Stoneman MD, Robert Chang MD

Plain Language Editor: Ruti Volk, MSI, AHIP

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License](#). Last Revised

12/14/2020