

КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОГО САМООБСЛЕДОВАНИЯ

Сотрудники, ученики, посетители или волонтеры Портлендского школьного округа должны будут ежедневно самостоятельно проверять себя на наличие симптомов болезни перед посещением территории школьного округа или использованием транспорта школьного округа. Мы просим родителей/опекунов использовать этот контрольный список дома перед школой.

С 12 марта 2022 г. карантин для лиц, оказавшихся в контакте с заболевшим человеком, больше не требуется в образовательных учреждениях с нулевого по двенадцатый класс, независимо от статуса вакцинации. Все люди должны продолжать ежедневно следить за появлением симптомов и сообщать своему руководителю или в школу, если у них развиваются симптомы или они получили положительный результат теста на COVID-19.

Изолируйтесь дома, если ученик/сотрудник получил положительный результат теста на COVID-19 Сообщите руководителю или в школу

Контакт с человеком, у кого подтвердили COVID-19:

Сотруднику/ученику сообщили, что он был в контакте с человеком, у которого COVID-19:

- требуется изоляция в течение 5 дней, если результат теста на коронавирус позитивный;
- рекомендуется ношение защитной маски для лица в течение 10 дней после последнего контакта с заболевшим, а также рекомендуется сделать тест по истечению 5 дней с момента контакта с заболевшим независимо от симптомов.

Симптомы, при которых требуется изоляция

**Специфические симптомы COVID-19, при которых требуется изоляция*

Оставайтесь дома, если вы испытываете любой из симптомов, при которых требуется изоляция; проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом и сообщите об этом руководителю или в школу для дальнейших инструкций.

Если проявляются симптомы COVID-19* при которых требуется изоляция, сделайте тест (если симптомы длятся дольше 24 часов).

- Жар* (температура тела выше 100,4°F) или озноб
- Не диагностированный врачом или ухудшающийся кашель*, который мешает участию в обычных школьных мероприятиях
- Необъяснимая одышка или затрудненное дыхание*
- Потеря запаха или вкуса*
- Рвота, по крайней мере один случай, который не имеет объяснения
- Диарея (внезапное начало), неспособность контролировать кишечник или три или более водянистых или жидких стула в течение 24-часов

**Информацию об отстранении от занятий см. в руководствах Департамента образования штата Орегон и Управления здравоохранения штата Орегон: [ODE/OHA Communicable Disease Guidance for the School Setting](#).*

Симптомы, не требующие изоляции

Если приведенные ниже симптомы умеренные и не препятствуют вашей способности учиться или работать, вы можете продолжать ходить в школу или на работу.

Если симптомы сохраняются более одного дня, обратитесь к врачу, чтобы определить, рекомендуется ли тестирование, и носите защитную маску в школе/на работе.

- Боль в горле
- Головная боль
- Слабость
- Боль в теле или мышцах
- Насморк

Где можно сделать тест

[Multnomah County Student Health Centers](#)

[OHSU Benson Wellness Center](#)

[Multnomah County Testing Sites](#)

[Covid-19 Testing in Oregon](#)

Принято: 17 июня 2020 г. | Обновлено: 15 марта 2022 г.

Если вы получили положительный результат теста на COVID-19, следуйте указаниям ниже. Посетите веб-сайт: [Positive COVID Test](#) или позвоните на горячую линию: (866) 917-8881.

- Если вы получили положительный результат теста, изолируйтесь в течение 5 дней.
- Чтобы вычислить 5-дневный период изоляции, считайте днем «0» первый день проявления симптомов или день получения положительного результата теста, если симптомы отсутствуют.
- Вы можете вернуться к занятиям/работе на следующий день после окончания периода изоляции (день «6»).
- Вы не можете нарушать режим изоляции до тех пор, пока у вас не будет жара в течение 24 часов без использования жаропонижающих лекарств, и другие симптомы не улучшились.
- Вы должны носить хорошо прилегающую маску для лица находясь рядом с другими людьми и в общественных местах в течение 5 дополнительных дней (с 6-го по 10-й день) после окончания 5-дневного периода изоляции.