

Два раза в день (утром и вечером) записывайте вашу температуру и все имеющиеся у вас симптомы COVID-19: **жар, кашель или затрудненное дыхание**. Делайте это в течение всех 14 дней.





























1. Заполните дни в журнале, начиная с дня 0 и заканчивая днем 14. День 0 – это день, Вашего отъезда.
2. Ведите запись вашей температуры и симптомов, начиная с сегодняшнего дня.
3. Отслеживание состояния Вашего здоровья может считаться законченными на 14-й день после дня, когда вы покинули зарубежную страну или вернулись из круиза.

ДЕНЬ	ДАТА	СИМПТОМЫ	ТЕМПЕРАТУРА
ДЕНЬ 0	1 марта 2020	День 0 – это день, когда вы покинули зарубежную страну или вернулись из круиза.	
ДЕНЬ 1	2 марта 2020	 Симптомов нет	97.4 F
		 Симптомов нет	98.6 F
ДЕНЬ 2	3 марта 2020	 Симптомов нет	96.9 F
		 Симптомов нет	98.6 F
ДЕНЬ 3	4 марта 2020	 Симптомов нет	98.0 F
		 Симптомов нет	98.6 F
ДЕНЬ 4	5 марта 2020	 Симптомов нет	97.3 F
		 Симптомов нет	98.6 F
ДЕНЬ 5	6 марта 2020	 Симптомов нет	96.5 F
		 Симптомов нет	98.6 F

Ваш 14-дневный журнал для записи температуры и симптомов



В соответствующем месте ниже записывайте ваши симптомы и температуру каждый день в течение 14 дней.

ДЕНЬ	ДАТА	СИМПТОМЫ	ТЕМПЕРАТУРА
ДЕНЬ 0		День 0 – это день, когда вы покинули зарубежную страну или вернулись из круиза.	
ДЕНЬ 1		 	
ДЕНЬ 2		 	
ДЕНЬ 3		 	
ДЕНЬ 4		 	
ДЕНЬ 5		 	
ДЕНЬ 6		 	
ДЕНЬ 7		 	
ДЕНЬ 8		 	
ДЕНЬ 9		 	
ДЕНЬ 10		 	
ДЕНЬ 11		 	
ДЕНЬ 12		 	
ДЕНЬ 13		 	
ДЕНЬ 14		 	



Если Вы заболели, оставайтесь дома. Избегайте контакта с другими людьми. Возможно, у Вас COVID-19; большинство людей могут выздороветь дома без медицинской помощи. • Если у вас возникли проблемы с дыханием или вы беспокоитесь по поводу своих симптомах, то позвоните или напишите врачу. Расскажите Вашему врачу о Вашей недавней поездке и Ваших симптомах; Сделайте предварительный звонок, прежде чем Вы посетите кабинет врача или отделение неотложной помощи.