

מה לעשות במידה ונחשפת לאדם עם קורונה

סיכום שינויים לתאריך 24 באוקטובר 2022

- הוסרה המלצת ההסגר לציבור הרחב
- המלצות בדיקה מעודכנות
- מידע מעודכן עבור אנשים השוהים או עובדים במקומות הומים מסוימים
- המלצות מעודכנות לאנשים שנחשפו לקורונה וכעת הם חולים

הקדמה

אם נחשפת לקורונה או חושב/ת שנחשפת, באפשרותך לסייע במניעת התפשטות הנגיף לאחרים בבית ובקהילה שלך. יש לעקוב אחר ההנחיות שלהלן. חשוב לשים לב להנחיות הנוספות הנוספות למסגרות ספציפיות כאן:

- אנשים השוהים, עובדים או מבקרים במתקן בריאות צריכים לעקוב אחר ההנחיות בסעיף [המלצות ביניים למניעת זיהום ובקרת SARS-CoV-2 במסגרות שירותי הבריאות](#). (עברית בלבד)
- אנשים העובדים או שוהים באתרי עבודה הומים, מגורי עובדים זמניים, מסגרות ימיות מסחריות, מתקני כליאה או מעצר, מקלטים לחסרי בית או דיור שיקומי, עליך לעקוב אחר ההנחיות בסעיף [מידע לאנשים השוהים או עובדים במקומות הומים מסוימים](#).

סמכויות שיפוט מקומיות בתחום הבריאות עשויות להשתמש בשיקול הדעת שלהן, בהתבסס על שיקולים, כגון בקרת התפרצויות ואמצעים למניעה במקום, כדי להרגיע או להרחיב המלצות אלה. כפי שהוגדר ב- [RCW Revised Code of Washington](#), [הקוד המתוקן של וושינגטון \(70.05.070\)](#) (חלק מהשפות הנוספות זמינות) פקידי בריאות מקומיים עשויים לנקוט באמצעים, כפי שהם רואים לנכון, כדי לפקח ולמנוע את התפשטותן של מחלות זיהומיות.

הייתי בקרבת מישהו שנמצא חיובי לקורונה אבל אני לא חולה. מה עלי לעשות?

עליך להיבדק לקורונה כ-3-5 ימים לאחר החשיפה האחרונה שלך.

- במידה ובדיקתך נמצאה חיובית, עליך לעקוב אחר ההנחיות ב-[מה ניתן לעשות במידה ובדיקתך נמצאה חיובית לקורונה](#). (ישנן שפות נוספות זמינות)
- במידה ובדיקתך נמצאה שלילית בבדיקת אנטיגן, עליך להיבדק שוב עם בדיקת אנטיגן 24-48 שעות לאחר הבדיקה השלילית הראשונה. במידה והבדיקה השנייה שלילית, אך יש חששות לגבי הקורונה, באפשרותך יהיה לבצע בדיקה חוזרת 24-48 שעות לאחר הבדיקה השלילית השנייה, למספר כולל של 3 בדיקות לפחות. במידה וקיבלת תוצאה שלילית בבדיקה השלישית אך יש חששות לגבי הקורונה, באפשרותך להיבדק שוב באמצעות בדיקת אנטיגן, לשקול לעבור בדיקה מולקולרית במעבדה, או להתקשר לרופא שלך. אם אין לך משאבים מספיקים להיבדק 3 פעמים בבדיקת אנטיגן, זה מקובל להיבדק פחות פעמים בהתאם למשאבים שלך ולרמת הסיכון לך ולסובבים אותך.
- אם נחשפת לקורונה ואין לך תסמינים אבל חלית בקורונה ב-30 הימים האחרונים, לא מומלץ לבצע בדיקה. אם חלית בקורונה במהלך ה-90-30 הימים האחרונים, עליך להיבדק על ידי בדיקת אנטיגן (לא בדיקת PCR), מכיוון שתוצאות PCR עשויות להישאר חיוביות באופן מתמשך גם ללא זיהום חדש ופעיל.

במשך 10 הימים לאחר החשיפה האחרונה שלך לאדם עם קורונה, עליך לבצע את השלבים הבאים:

- לעטות [מסכה או נשמית באיכות גבוהה](#) (כל השפות הזמינות) סביב אחרים, בבית ובמקומות ציבוריים. עליך להמשיך לעטות מסכה גם אם בדיקתך לקורונה נמצאה שלילית.
 - אין ללכת למקומות שבהם לא ניתן לעטות מסכה.
 - אם מישהו אינו מסוגל לעטות מסכה עקב היותו מתחת לגיל שנתיים או עקב מוגבלות שמונעת ממנו לעטות מסיכה, יש לבצע פעולות מניעה אחרות (כגון, שיפור [פתיחי האוורור](#)) (ישנן שפות נוספות זמינות) כדי למנוע את הידבקות במהלך 10 הימים הללו.
- יש להימנע מלהיות בקרבת אנשים אשר נמצאים [בסיכון גבוה למחלה חמורה](#), (ישנן שפות נוספות זמינות) ואין להגיע למסגרות עם רמת סיכון גבוהה (למשל, מתקני בריאות).
- יש לשים לב ל [תסמינים של הקורונה](#). (ישנן שפות נוספות זמינות)
- אם מתפתחים תסמינים, [יש להיבדק](#) (ישנן שפות נוספות) ולבצע את השלבים במסגרת הסעיף [הייתי בקרבת מישהו שנמצא חיובי לקורונה ועכשיו אני חולה. מה עלי לעשות?](#)
- ניתן לעיין בסעיף [נסיעות על פי ה-Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\) המרכזים לבקרת מחלות ולמניעתן](#) (ישנן שפות נוספות זמינות) למידע על נסיעות.
- ניתן לעיין ב [הנחיות הביניים לבדיקה עצמית של SARS-CoV-2 \(wa.gov\)](#) (בעברית בלבד) לקבלת הדרכה כשמתמשים בבדיקה עצמית.

חשיפות ביתיות גורמות לרוב למגע ממושך וחוזר עם אנשים החיוביים לקורונה. במידה וקיימת חשיפה מתמשכת לקורונה בבית, יש לשים לב לתסמינים של הקורונה ולעטות מסיכה או נשמית באיכות גבוהה סביב אחרים, בבית ובמקומות ציבוריים מתחילת החשיפה ועד 10 ימים לאחר החשיפה האחרונה שלך לאדם עם הקורונה במהלך התקופה המדבקת שלו. יש להיבדק כל 3-5 ימים לאחר החשיפה הראשונה שלך ועד 3-5 ימים לאחר החשיפה האחרונה שלך לאדם עם הקורונה.

מידע עבור אנשים השוהים או עובדים במקומות הומים מסוימים:

הסגר אינו עוד המלצה סטנדרטית במקומות הומים שאינן שירותי בריאות. עם זאת, ניתן לשקול הסגר במסגרות הבאות שאינן שירותי בריאות בנסיבות מסוימות:

- מתקני כליאה ומתקני מעצר
- מקלטים לחסרי בית ודיור שיקומי
- אתרי עבודה הומים בהם לא מתאפשרת שמירת מרחק פיזית בשל אופי העבודה (כגון מחסנים, מפעלים, אריזות מזון ומתקני עיבוד בשר, והובלה על ידי המעסיק)
- דיור עובדים זמני
- [מסגרות ימיות מסחריות](#) (בעברית בלבד) (לדוגמה, ספינות פירות ים מסחריות, ספינות משא, ספינות שייט)

הנסיבות בהן ניתן לשקול הסגר כוללות:

- בקרת התפרצות, במיוחד אם אמצעים אחרים להקלה לא הצליחו בעצירת ההדבקה
- אם אין אמצעי מניעה אחרים עבור אנשים שנחשפו לקורונה, כגון בדיקות ומסכות

בנסיבות כאלה, משך ההסגר צריך להיות 5-10 ימים ממועד החשיפה האחרונה בהתבסס על תקופת הדגירה של הקורונה, בהתאם לרמת סבילות הסיכון. כדי לחשב תקופת ההסגר, תאריך החשיפה שלך לאדם עם קורונה במהלך תקופת ההדבקה שלו הוא יום 0. יום 1 הוא היום המלא הראשון לאחר הפעם האחרונה בה היית בקרבת האדם עם הקורונה.

ניתן לשקול גם חלופות להסגר, כגון עבודה מרחוק של עובד או העברה זמנית לאזור במתקן עם מרחב עבודה אישי ואוורור טוב.

אנשים במסגרות אלה צריכים גם לעקוב אחר ההנחיות למעלה בסעיף "[הייתי בקרבת מישהו שנמצא חיובי לקורונה אבל אני לא חולה. מה עלי לעשות?](#)".

מתקנים עשויים להתייעץ עם תחום השיפוט הבריאותי המקומי שלהם לגבי האם הסגר או חלופה להסגר יהיו מתאימים במצב מסוים, ומתקנים צריכים לפעול לפי כל הנחיה של תחום השיפוט הבריאותי המקומי. ייתכן שסמכויות שיפוט בריאות מקומיות ידרשו הסגר בנסיבות שבהן ניתן לשקול הסגר.

כיצד נחשפתי לקורונה?

הנגיף הגורם לקורונה מועבר על ידי חלקיקי האירוסולים בגדלים שונים, כולל אלו שניתן להידבק מהם במגע קרוב, למשל, בטווח של 6 רגל, כמו גם כאלה שעלולים להישאר באוויר ולגרום להעברה רחוקה יותר, במיוחד במקומות סגורים ולא מספיק מאווררים. אנשים עם קורונה יכולים להפיץ את הנגיף לאנשים אחרים החל מיומיים לפני שהם מפתחים תסמינים (או יומיים לפני תאריך הבדיקה החיובית שלהם אם אין להם תסמינים) עד 10 ימים לאחר שהם מפתחים תסמינים (או 10 ימים לאחר תאריך הבדיקה החיובית שלהם אם אין להם תסמינים). אדם עם הקורונה הנמצא בתקופת הסגר ארוכה מ-10 ימים (למשל, בגלל שהוא חולה קשה או בעל מערכת חיסונית חלשה), ייחשב כמדבק עד סוף תקופת ההסגר שלו. אם אדם שנמצא חיובי לקורונה מקבל שתי בדיקות קורונה שליליות ברצף בהפרש של 24-48 שעות כשהוא מרגיש טוב יותר לאחר לפחות 5 ימי הסגר, הוא אינו נחשב עוד כמדבק.

להיות בקרבת מישהו פירושו בדרך כלל להיות בטווח של 6 רגל ממישהו עם קורונה לפחות 15 דקות מצטברות או יותר על פני פרק זמן של 24 שעות. עם זאת, אם היית במצבים שמגבירים את הסיכון לחשיפה אפשרית, כמו מקומות סגורים, מקומות עם אוורור לקוי או אזורים שבהם אנשים מבצעים פעילויות כמו צעקות או שירה, עדיין קיים סיכון להיחשפות, אפילו אם מישהו עם קורונה נמצא במרחק של יותר מ-6 רגל ממך. יש אנשים שנדבקים בקורונה מבלי לדעת כיצד הם נחשפו.

באפשרותך להשתתף בראיון של בריאות הציבור

אם מישהו עם קורונה אומר לשירותי בריאות הציבור שהוא לאחרונה היה בקרבתך, ייתכן ששירותי בריאות הציבור יצרו איתך קשר באמצעות טקסט או שיחת טלפון. המראיין יעזור לך להבין מה ניתן לעשות ואיזו תמיכה זמינה. המראיין לא יגיד לך מי נתן להם את שמך.

הייתי בקרבת מישהו שנמצא חיובי לקורונה ועכשיו אני חולה. מה עלי לעשות?

אם נחשפת לקורונה ופיתחת [תסמינים](#) (ישנן שפות נוספות זמינות) (אפילו קלות), עליך להישאר בבית ולהתרחק מאחרים ולהיבדק לקורונה באמצעות [בדיקה ויראלית](#), (ישנן שפות נוספות זמינות) ללא קשר למצב החיסון.

- אם בדיקתך נמצאה שלילית בבדיקת אנטיגן:
 - עליך להישאר בבית עד שהחום שלך ירד במהלך 24 השעות האחרונות מבלי להשתמש בתרופות להורדת החום **ועד ש** [התסמינים](#) שלך (ישנן שפות נוספות זמינות) השתפרו משמעותית.
 - עליך להיבדק שוב כל 24-48 שעות לפחות חמישה ימים לאחר תחילת התסמינים שלך. אם קיבלת תוצאה שלילית בבדיקה לפחות חמישה ימים לאחר שהתסמינים שלך התחילו וקיים חשש לקורונה, באפשרותך להיבדק שוב באמצעות בדיקת אנטיגן, לשקול לעבור בדיקה מולקולרית במעבדה, או להתקשר לרופא שלך.
 - אם בדיקתך נמצאה שלילית והתסמינים שלך חלפו, יש להמשיך עם שלבי ההנחיות לפי [הייתי בקרבת מישהו שנמצא חיובי לקורונה אבל אני לא חולה. מה עלי לעשות?](#)
 - אם בדיקתך נמצאה חיובית, עליך לעקוב אחר ההנחיות ב-[מה לעשות אם בדיקתך נמצאה חיובית לקורונה \(wa.gov\)](#) (ישנן שפות נוספות זמינות). אם לא נבדקת, עליך לפעול לפי אותה הנחיית הסגר ומסכה כמו אנשים שנמצאים חיוביים.
 - ניתן לעיים ב [הנחיות הביניים לבדיקה עצמית של SARS-CoV-2 \(wa.gov\)](#) (בעברית בלבד) לקבלת הדרכה כשמתמשים בבדיקה עצמית.
- יש לעטות [מסכה באיכות גבוהה](#) (ישנן שפות נוספות זמינות) כשחייבים להיות בקרבת אנשים אחרים בביתך או מחוץ לביתך. אנשים אחרים מחוץ לבית שלך צריכים לעטות מסכה או נשמית אם יש צורך להיות בקרבתם. אם התסמינים שלך מחמירים או שפיתחת תסמינים חדשים, יש להתייעץ עם ספק שירותי בריאות.
- אם למישהו אין ספק שירותי בריאות:** מקומות רבים מציעים בדיקות בחינם או בעלות נמוכה, ללא קשר לסטטוס ההגירה. ניתן לעיין ב [שאלות נפוצות על בדיקות ב-Department of Health \(משרד הבריאות\)](#) (עברית בלבד) או להתקשר ל [שירות מוקד הקורונה של מדינת וושינגטון](#) (ישנן שפות נוספות זמינות).

מה ההבדל בין בידוד להסגר?

- **בידוד** זה מה שאתה עושה אם יש לך תסמינים לקורונה, כשממתינים לתוצאות בדיקות, או אם בדיקתך נמצאה חיובית לקורונה. בידוד פירושו להישאר בבית ומרוחק מאחרים (כולל בני בית) במשך [פרק הזמן](#) המומלץ (בעברית בלבד) כדי למנוע הפצת מחלות.
- **הסגר** פירושו להישאר בבית והרחק מאחרים לאחר שנחשפת לקורונה במקרה שנדבקת והנך מדבק. ההסגר הופך לבידוד אם מאוחר יותר בדיקתך נמצאה חיובית לקורונה או אם פיתחת תסמיני קורונה.

משאבים לבריאות נפשית והתנהגותית

ניתן לבקר בדף האינטרנט של ה-DOH [משאבים והמלצות לבריאות התנהגותית](#) (בעברית בלבד).

מידע ומשאבים נוספים על הקורונה

הישאר מעודכן בסעיף המצב הנוכחי של [הקורונה בווישינגטון](#) (בעברית בלבד), [הכרזות של המושל Inslee](#) (ישנן שפות נוספות זמינות), [תסמינים](#) (ישנן שפות נוספות זמינות), [ביצד זה מתפשט](#) (ישנן שפות נוספות זמינות), [ביצד ומתי אנשים צריכים להיבדק](#) (ישנן שפות נוספות זמינות) ו-[היכן ניתן למצוא חיסונים](#) (ישנן שפות נוספות זמינות). למידע נוסף, ניתן לעיין ב-[שאלות נפוצות](#) שלנו (באנגלית בלבד).

הגזע/אתניות או הלאום של אדם מסוים אינם כשלעצמם מעמידים אותו בסיכון גבוה יותר לקורונה. עם זאת, נתונים חושפים שקהילות צבע מושפעות באופן לא פרופורציונלי מהקורונה. זאת בשל ההשפעות של גזענות, ובמיוחד, גזענות מיבנית, שמותירה לקבוצות מסוימות פחות הזדמנויות להגן על עצמן ועל הקהילות שלהן. [סטיגמה לא תעזור להילחם במחלה](#) (באנגלית בלבד). עליך לשתף מידע מדויק בלבד כדי למנוע משמועות וממידע מוטעה להתפשט.

- [מידע על התפרצות נגיף הקורונה החדש 2019 ב- Department of Health](#) (ישנן שפות נוספות זמינות)
- [תגובת מדינת וושינגטון לגבי הקורונה](#) (ישנן שפות נוספות זמינות)
- [מציאת מחלקת הבריאות או המחוז המקומי שלך](#) (ישנן שפות נוספות זמינות)
- [הקורונה \(COVID-19\) לפי ה-CDC](#) (ישנן שפות נוספות זמינות)

שאלות נוספות? ניתן להתקשר למוקד המידע שלנו בנושא הקורונה בטלפון **1-800-525-0127**. שעות פעילות

המוקד:

- יום שני בין השעות 6:00-22:00.
- שלישי עד ראשון בין השעות 6:00-18:00.
- [חגים ממלכתיים שנצפו](#) (באנגלית בלבד) בין השעות 6:00-18:00

לשירותי פרשנות, יש להקיש # כאשר הם עונים ולומר את השפה שלך. לשאלות לגבי הבריאות שלך או תוצאות בדיקות, יש ליצור קשר עם ספק שירותי בריאות.

לבקשת מסמך זה בפורמט אחר, ניתן להתקשר למספר 1-800-525-0127. לקוחות חרשים או כבדי שמיעה יכולים להתקשר למספר 711 ([Washington Relay](#)) או לשלוח דוא"ל לכתובת: civil.rights@doh.wa.gov