

## הנחיות ביניים לבדיקה עצמית של מחלת נגיף הקורונה

### תקציר השינויים ל-5 בדצמבר 2022

- מידע נוסף לגבי השימוש בבדיקות עצמיות לילדים מתחת לגיל שנתיים
- מידע מעודכן לגבי [מה ניתן לעשות במידה והבדיקה שלך נמצאה שלילית](#)

### הקדמה

הבדיקות חשובות ביותר כדי לסייע בהפחתת התפשטות הקורונה. הבדיקות שימושיות במצבים רבים:

- אם יש לך תסמינים של הקורונה, עליך להיבדק בהקדם האפשרי ולעקוב אחר השלבים ב [תרשים הזרימה לקביעת הקורונה לפי תסמינים](#) (שפות נוספות זמינות).
- אם נחשפת למישהו עם קורונה, עליך לפעול לפי ההנחיות ב [מה ניתן לעשות במידה ונחשפת למישהו עם קורונה](#) (שפות נוספות זמינות), כולל בדיקות.
- לפעמים ניתן להיבדק מראש לפני פעילות קרובה, כגון נסיעה, גם במידה ואין תסמינים ואינך מודע לכך שנחשפת למישהו עם קורונה.

ניתן להיבדק על ידי ספק שירותי בריאות, אתר בדיקות לבריאות הציבור, או להשתמש בערכת לאיסוף עצמי או בבדיקה עצמית שניתן לבצע בבית או בכל מקום אחר. לפעמים בדיקה עצמית נקראת גם "בדיקה ביתית", "בדיקה לבית", או "בדיקה ללא מרשם". ערכות לאיסוף עצמי ובדיקות עצמיות הזמינות כרגע משמשות לבדיקת זיהום נוכחי, אשר בודקות באותו הרגע האם יש לך קורונה או לא. הבדיקות לא מספקות מידע לגבי הידבקות בקורונה בעבר.

ערכות לאיסוף עצמי ובדיקות עצמיות זמינות על ידי מרשם או על המדפים (ללא מרשם) בבית מרקחת או בחנות קמעונאית. רוב חברות הביטוח הפרטיות [בדרשות](#) (באנגלית בלבד) לספק 8 בדיקות עצמיות בחודש לכל אדם מכוסה. משקי בית ברחבי המדינה זכאים גם לקבל בדיקות קורונה בחינם מה-Department of Health (DOH), מחלקת הבריאות) באמצעות יוזמת ה-Say Yes! COVID Test (כדאי לומר כן! לבדיקת קורונה). זאת בנוסף לכל יוזמה פדרלית. משקי הבית יכולים כיום לבצע שתי הזמנות בכל חודש, הכוללות עד 10 בדיקות חינם בחודש. ניתן לבצע הזמנות דרך האינטרנט ב-[Home \(דף הבית\) של Say Yes! To Covid Test \(sayyescovidhometest.org\)](#) (שפות נוספות זמינות) או דרך מוקד המידע לגבי הקורונה של ה-DOH במספר 1-800-525-0127. חשוב להיות מוכנים עם בדיקות זמינות בעת הצורך. בדרך כלל, הבדיקות צפויות להגיע כ-2-4 ימים מיום קבלת ההזמנה, אם כי זה עשוי להשתנות בחלקים שונים של המדינה.

בשלב זה, ה-FDA (US Food and Drug Administration), מנהל המזון והתרופות האמריקאי, לא אישר או הורשה לספק שום בדיקת אנטיגן מהירה לקורונה לשימוש בילדים מתחת לגיל שנתיים. עם זאת, ניתן להשתמש בבטחה בבדיקות אנטיגן מהירות בבית בילדים מתחת לגיל שנתיים למטרות שלאחר החשיפה, בידוד ובדיקות תסמינים. מומלץ להורים או לאפוטרופוסים שמחליטים לבדוק ילדים מתחת לגיל שנתיים לבצע את בדיקת האנטיגן מהירה בבית בעצמם.

מכיוון שה-FDA לא אישר או הורשה לספק בדיקת אנטיגן ביתית מהירה של הקורונה לשימוש בילדים מתחת לגיל שנתיים, גילאי הגן ועד כיתה י"ב ו מעונות לילדים עם ויתור על רישיון אתר בדיקה רפואי (MTS) אינם מורשים לבצע בדיקות אנטיגן ביתיות מהירות לילדים מתחת לגיל שנתיים. גילאי הגן ועד כיתה י"ב ו מעונות לילדים עשויים לספק בדיקות אנטיגן מהירות ביתיות לשימוש הורים או מטפלים.

**מסמך זה מספק הנחיות לגבי מה ניתן לעשות לאחר בדיקה עצמית.** משמעות הדבר, בדיקה עצמית אשר אינה מסופקת על ידי ספק שירותי בריאות או ניתנת על ידי מרשם ואשר לא נשלחת למעבדה.

בעת השימוש בבדיקה עצמית, יש להקפיד לקרוא את הוראות היצרן המלאות לפני השימוש בבדיקה. יש לשוחח עם ספק שירותי בריאות במידה ויש לך שאלות לגבי התוצאות שלך. בתי ספר ומקומות עבודה מסוימים עשויים לאשר בדיקות עצמיות לשם חזרה לעבודה או לבית הספר. עליך לדון בתוצאות שלך עם המעסיק שלך, בית הספר, וכו' כדי לקבוע את הזמן המתאים לחזרה.

עליך לדווח על תוצאות הבדיקה העצמית שלך (שליליות וחיוניות) באינטרנט באמצעות ה-[Say Yes! COVID Test Digital Assistant](#) (סיוע דיגיטלי) (זמין בספרדית). ניתן להשתמש בכלי זה כדי לדווח על כל בדיקה עצמית, גם אם לא הזמנת את הבדיקה שלך מתוכנית ה-Say Yes! COVID Test. דיווח על בדיקות עצמיות עוזר לנו להבין טוב יותר את התפשטות הקורונה בווישנינגטון.

## אם הבדיקה שלך נמצאה חיובית

אם בדיקתך נמצאה חיובית בבדיקה עצמית, יש לעיין בהנחיות ה-DOH של מדינת וושינגטון [מה ניתן לעשות אם בדיקתך נמצאה חיובית לקורונה](#) (שפות נוספות זמינות) לקבלת מידע מפורט על כיצד להגן על עצמך ועל אחרים, כולל מידע על בידוד וכיצד לקבל טיפול אם קיים אצלך סיכון מוגבר לחלות במחלות קשות. בדיקה חוזרת אינה מומלצת עם תוצאת בדיקה חיובית. עליך לשוחח עם הרופא שלך על תוצאת הבדיקה החיובית שלך ולשמור איתם על קשר במהלך מחלתך. במידה ויש לך שאלות ואינך יכול לגשת לספק שירותי בריאות, באפשרותך להתקשר למוקד המידע של ה-WA DOH בטלפון 1-800-525-0127.

התערבות מוקדמת לטיפול בקורונה (טיפולים ותרופות) יכולה להפחית את הסיכון למחלות קשות ואשפוז בקרב אנשים עם קורונה הנמצאים בסיכון גבוה לפתח מחלה קשה יותר. אנשים בעלי סיכוי גבוה יותר לחלות קשה כוללים אנשים מבוגרים (גילאי 50 ומעלה, כאשר הסיכון גבוה יותר ככל שהגיל מבוגר יותר), אנשים שאינם מחוסנים או לא מעודכנים עם החיסון שלהם, וכן ילדים ומבוגרים עם מצבים רפואיים מסוימים, כמו מערכת חיסונית חלשה. אם לפי דעתך הנך עומד בדרישות, עליך לפנות לרופא שלך כדי לקבוע את זכאותך לקבלת טיפולים לקורונה, כגון טיפולי מניעה (טיפולים מונעים לפני החשיפה), נוגדנים מונוקלונליים או תרופות אנטי-ויראליות דרך הפה. **לא כדאי לחכות: הטיפול חייב להתחיל בתוך מספר ימים לאחר הופעת התסמינים לראשונה לקבלת יעילות מרבית.**

אם ברצונך לקבל גישה מרחוק למשאבי בריאות בחינם, עליך לבקר בכתובת [גישה מרחוק למשאבי בריאות בחינם לטיפולים בקורונה](#) (זמין בספרדית) ולפעול לפי ההוראות לקביעת תור. ניתן לבקר ב-[דף האינטרנט של ה-DOH](#) (שפות נוספות זמינות) לקבלת מידע נוסף עבורך ועבור ספק שירותי הבריאות שלך בנושא טיפולים ספציפיים לקורונה.

במידה ויש צורך בסיוע בזמן הבידוד, כגון עם אוכל, ערכות טיפול אישי או צרכים אחרים, באפשרותך להתקשר למוקד המידע של ה-WA DOH בטלפון 1-800-525-0127 כדי לדווח על תוצאת הבדיקה החיובית שלך ולבקש לדבר עם Care Connect, או לפנות למרכז ה-Care Connect שלך (שפות נוספות זמינות). במידה ויש צורך בסיוע בזמן הבידוד, עליך לדווח על תוצאות הבדיקה שלך דרך מוקד המידע כדי למנוע עיכובים בגישה לסיוע.

עליך ליידע את אנשי הקשר הקרובים שלך שיתכן והם נחשפו לקורונה ולשלוח להם את [מה ניתן לעשות במידה ונחשפת למישהו עם קורונה](#) (שפות נוספות זמינות). איש קשר קרוב פירושו בדרך כלל אדם הנמצא בטווח של 2 מטר ממישהו עם קורונה לפחות 15 דקות מצטברות או יותר על פני פרק זמן של 24 שעות. עם זאת, אם היית במצבים המגבירים את הסיכון לחשיפה אפשרית, כגון מקומות סגורים, פתחי אוורור לקוי או ביצוע פעילויות כגון צעקות או שירה, עדיין קיים סיכון להדביק אחרים גם אם הם נמצאים במרחק של יותר מ-2 מטר ממך. אחרים יכולים להידיבק בקורונה החל מ-48 שעות (או יומיים) לפני הופעת התסמינים שלך ולפחות כ-10 ימים לאחר שפיתחת תסמינים. אם לא פיתחת תסמינים אך בדיקתך נמצאה חיובית לקורונה, ייתכן שהפצת את המחלה החל מ-48 שעות (או יומיים) לפני שבדיקתך נמצאה חיובית ולמשך 10 ימים לפחות לאחר הבדיקה החיובית שלך. במידה ותקופת הבידוד שלך ארוכה מעשרה ימים,

למשל מכיוון שעדיין קיימים תסמינים או בגלל חולי קשה או דיכוי חיסוני, עדיין ניתן להדביק אחרים עד לסוף תקופת הבידוד שלך. באפשרותך יהיה לעזור להגן על כולם על ידי עדכון אנשי הקשר הקרובים שלך שיייתכן והם נחשפו לקורונה. כשמתמשים ב-WA Notify (התראות וושינגטון) (שפות נוספות זמינות) וכשהבדיקה העצמית שלך נמצאה חיובית, יהיה באפשרותך להשתמש ב-WA Notify כדי להתריע באופן אנונימי בפני משתמשים אחרים שיייתכן שנחשפת על ידי בקשת קוד לאימות ואישור התוצאה שלך באפליקציה. פעולה זו תתריע בפני אנשים המשתמשים באפליקציה שיייתכן והם נחשפו, כך שהם עשויים לנקוט באמצעי זהירות כדי להגן על עצמם ועל האנשים סביבם. שום מידע אישי או מידע הנתון לזיהוי ייאסף או ישותף בעת השימוש ב-WA Notify. כדי לבקש קוד לאימות:

1. באמצעות המכשיר הנייד שלך (Android או iPhone), יש לסרוק את קוד ה-QR או [לבקש קוד לאימות](#) (באנגלית בלבד):



2. יש להזין את מספר הטלפון של המכשיר שלך שהשתמשת בו ב-WA Notify ואת תאריך הבדיקה החיובית שלך לקורונה.  
3. יש לבחור ב-"Continue" ("המשך").

אם אין באפשרותך לבקש קוד לאימות ב-WA Notify, עליך להתקשר למוקד הקורונה של המדינה, 1-800-525-0127, ולאחר מכן להקיש # ולהודיע לצוות המוקד שהנך משתמש/ת ב-WA Notify. צוות המוקד יוכל לספק לך קישור לאימות שבו ניתן להשתמש כדי להתריע בפני משתמשי WA Notify אחרים כי ייתכן שהם נחשפו.

ניתן לבקר בסעיף "[ביצע ניתוח להתריע בפני אחרים במידה והבדיקה העצמית שלך נמצאה חיובית לקורונה](#)" (שפות נוספות זמינות) ב-[WANotify.org](#) (שפות נוספות זמינות) לקבלת מידע נוסף. אם ברצונך לקבל מידע נוסף על WA Notify, כולל אופן ההוספה שלו לטלפון שלך, עליך לבקר בכתובת [WANotify.org](#) (שפות נוספות זמינות).

## אם הבדיקה שלך נמצאה שלילית

תוצאת בדיקה שלילית פירושה ש-SARS-CoV-2, הנגיף הגורם לקורונה, לא זוהה על ידי הבדיקה באותה תקופה. בדיקה סדרתית היא כאשר אדם נבדק מספר פעמים, כגון כל כמה ימים. על ידי בדיקות תכופות, ניתן יהיה לאתר את הקורונה במהירות רבה יותר ולהפחית את התפשטות הזיהום. ערכות האיסוף העצמי מגיעות לרוב עם בדיקה שנייה ומיועדות לשימוש סדרתי. אם הבדיקה העצמית הראשונה שלך נמצאה שלילית, עליך לפעול לפי הוראות היצרן לבדיקה סדרתית. אלה בדרך כלל מבקשים לבצע בדיקות לפחות פעמיים במשך שלושה ימים, עם מרווח זמן של לפחות 24 שעות ולא יותר מ-48 שעות בין הבדיקות. ניתן ליצור קשר עם ספק שירותי בריאות במידה ויש לך שאלות לגבי תוצאות הבדיקה או הבדיקות הסדרתיות שלך.

בדיקת אנטיגן ביתית לקורונה הנמצאה שלילית יכולה לפעמים להיות תוצאה "שלילית כוזבת". המשמעות היא שהבדיקה לא זיהתה את נגיף ה-SARS-CoV-2 שהיה בדגימת המטוש שלך. מומלץ לבצע בדיקות חוזרות אם יש לך תסמינים של קורונה או סבירות גבוהה לזיהום הקורונה (כגון שהות באזור שבו [רמת הקהילה](#) של הקורונה (זמין בספרדית) גבוהה או אם נחשפת למישהו עם קורונה:

- אם בדיקתך תחילה נמצאה שלילית ויש לך תסמינים של הקורונה, עליך להיבדק שוב כל 24-48 שעות במשך חמישה ימים לפחות לאחר תחילת התסמינים שלך.
- אם אין לך תסמינים של הקורונה וייתכן שנחשפת לקורונה, 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. אם אין לך משאבים מספיקים להיבדק 3 פעמים בבדיקת אנטיגן, זה מקובל להיבדק פחות פעמים בהתאם למשאבים שלך ולרמת הסיכון לך ולסובבים אותך.
- אם תוצאות הבדיקה החוזרות שלך שליליות, אך נשארת הדאגה שיייתכן ונדבקת בקורונה, באפשרותך יהיה להיבדק שוב באמצעות בדיקת אנטיגן, לבצע בדיקת מעבדה מולקולרית או להתקשר לספק שירותי הבריאות שלך.

לקבלת מידע נוסף, ניתן לעיין ב [תרשים הזרימה לקביעת הקורונה לפי תסמינים עבור מסגרות שאינן בתחום הבריאות והציבור](#) של ה-DOH (שפות נוספות זמינות).

במידה ונחשפת למישהו עם קורונה והבדיקות הסדרתיות שלך נמצאות שליליות, עליך להמשיך לעקוב אחר ההנחיות ב [מה ניתן לעשות אם ייתכן ונחשפת למישהו עם קורונה](#) (שפות נוספות זמינות).

### אם התוצאה שלך נמצאה כלא תקפה או כשגויה

לפעמים התוצאות אינן ברורות או אינן חד משמעיות, והבדיקה אינה מסוגלת לציין האם התוצאות שלך הן חיוביות או שליליות. תוצאות לא תקפות יכולות להתרחש מסיבות רבות, כגון ייתכן שהדגימה שלך לא נאספה כראוי או שערכת הבדיקה לאיסוף עצמי לקויה. תוצאות בדיקה לא תקפות הן נדירות אך יכולות להתרחש.

אם התצוגה בבדיקה העצמית מציגה תוצאה לא תקפה או שגיאת בדיקה, הבדיקה לא פעלה כראוי. אם זה קורה, יש לחזור על הבדיקה עם ערכת בדיקה חדשה פעם אחת במידה ובדיקה אחרת זמינה. אם התוצאה השנייה עדיין לא תקפה, עליך לעיין בהוראות ולפנות ליצרן לקבלת סיוע. ניתן גם לקבל בדיקות מספק שירותי בריאות או מ [אתר בדיקות לבריאות הציבור](#) (שפות נוספות זמינות).

### מידע ומשאבים נוספים על הקורונה

ניתן להישאר מעודכנים ב המצב הנוכחי של [הקורונה בוושינגטון](#) (באנגלית בלבד), [הכרזות המושל אינסלי](#) (זמין בסינית (פשוטה), קוריאנית, רוסית, ספרדית ווייטנאמית - ניתן לבחור מהרשימה בראש האתר), [תסמינים](#) (זמין בשפות נוספות - סינית (פשוטה), קוריאנית, ספרדית, וייטנאמית), [איך ומתי אנשים צריכים להיבדק](#) (זמין בשפות נוספות), וכן [היכן ניתן למצוא חיסונים](#) (זמין בשפות נוספות). 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.

- [תגובת ה-WA State Department of Health לגבי הקורונה \(מחלת נגיף הקורונה 19\)](#) (זמין בשפות נוספות)
- [חיפוש מחלקת הבריאות המקומית או המחוז שלך](#) (אנגלית בלבד)
- [וירוס הקורונה \(מחלת נגיף הקורונה 19\) לפי ה-CDC Centers for Disease Control and Prevention](#), [המרכזים לבקרת מחלות ולמניעתן](#) (זמין בשפות נוספות - סינית (פשוטה), קוריאנית, ספרדית, וייטנאמית)

**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](#)) (באנגלית בלבד) או לשלוח דוא"ל לכתובת [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).