

Временные рекомендации по самостоятельному тестированию на наличие COVID-19

Краткое описание изменений по состоянию на 5 декабря 2022 года

- Добавлена информация об использовании экспресс-тестов для тестирования детей младше 2 лет.
- Обновлено информация о том, [что делать, если результат вашего теста оказался негативным](#).

Введение

Тестирование является чрезвычайно важным, поскольку оно препятствует распространению COVID-19. Тестирование приносит пользу во многих ситуациях:

- Если у вас есть симптомы COVID-19, вам нужно сдать тест как можно скорее и следовать инструкциям, приведенным в документе [Схемы принятия решений по симптомам COVID-19](#) (информация на нескольких языках).
- Если вы контактировали с лицом, инфицированным COVID-19, следуйте рекомендациям, приведенным в документе [«Что делать после возможного контакта с инфицированным COVID-19?»](#) (информация на нескольких языках), включая тестирование.
- Иногда вы можете пройти тест накануне запланированного мероприятия, например путешествия, даже если у вас нет симптомов, и вы не знаете о контакте с лицом, инфицированным COVID-19.

Тест можно сделать у лечащего врача, в общественном пункте тестирования, либо вы можете воспользоваться **набором для самостоятельного взятия проб** или сделать **экспресс-тест** дома или в любом другом месте. Иногда экспресс-тест еще называют «домашним тестом», «тестом в домашних условиях» или «безрецептурным тестом». Доступные в настоящее время наборы для самостоятельного взятия проб и экспресс-тесты используются для обнаружения текущей инфекции, то есть чтобы узнать, болеете ли вы COVID-19 сейчас. Они не предоставляют информации о том, болели ли вы COVID-19 в прошлом.

Наборы для самостоятельного взятия проб и экспресс-тесты можно купить в аптеке или розничном магазине как по рецепту, так и без него. В большинстве случаев частные страховые полисы [обязательно](#) (только на английском языке) должны покрывать 8 экспресс-тестов на одного человека в месяц. Жители домохозяйств по всему штату также имеют право получать бесплатные тесты на COVID-19 от Department of Health (DOH, Департамента здравоохранения) благодаря инициативе Say Yes! COVID Test («Скажите “Да!” тестам на COVID»). Они задуманы как дополнение к любой другой федеральной инициативе. В настоящее время жители домохозяйств могут ежемесячно оформлять два заказа, которые включают в себя до 10 бесплатных тестов в

месяц. Заказы можно оформить через Интернет по ссылке [Home \(«Главная»\) — Say Yes! To Covid Test \(sayyescovidhometest.org\)](https://www.sayyescovidhometest.org) (информация на нескольких языках) или позвонив по номеру телефона горячей линии ДОН по вопросам COVID-19 по номеру 1-800-525-0127. Важно быть подготовленными и при необходимости иметь под рукой несколько тестов. Как правило, тесты прибывают через 2–4 дня с момента получения заказа, хотя в разных районах штата сроки могут отличаться.

Food and Drug Administration (FDA, Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов) США пока не одобрило использование домашних экспресс-тестов на антиген COVID-19 для тестирования детей младше 2 лет, а также не дало соответствующего разрешения. Однако домашние экспресс-тесты на антиген можно безопасно использовать для тестирования детей младше 2 лет при подозрении на заражение коронавирусом и наличии симптомов заболевания, а также в период изоляции. Родителям и опекунам, принявшим решение о тестировании детей младше 2 лет, рекомендуется проводить домашние экспресс-тесты на антиген самостоятельно.

Поскольку FDA пока не одобрило использование домашних экспресс-тестов на антиген COVID-19 для тестирования детей младше 2 лет, а также не дало соответствующего разрешения, школам системы K-12 и детским дошкольным учреждениям, которые не обязаны иметь лицензию Medical Test Site (MTS, Пункт диагностического тестирования), запрещено использовать домашние экспресс-тесты на антиген для тестирования детей младше 2 лет. Школы системы K-12 и детские дошкольные учреждения могут предоставлять домашние экспресс-тесты на антиген родителям или опекунам для личного пользования.

В этом документе объясняется, какие действия необходимо предпринять после экспресс-теста. Экспресс-тест — тест, который вы делаете самостоятельно. Он не предписывается лечащим врачом и не отправляется в лабораторию для исследования.

Прежде чем сделать экспресс-тест, прочтите полную инструкцию от производителя. Если у вас возникнут вопросы относительно результатов теста, обратитесь к вашему лечащему врачу. В некоторых школах или офисах для возвращения на работу или учебу достаточно предъявить результат экспресс-теста. Вам следует обсудить результаты своего теста с работодателем, администрацией школы и т. д., чтобы решить, готовы ли вы вернуться к учебе или работе.

Сообщайте о результате экспресс-теста (как негативном, так и позитивном) онлайн с помощью [Digital Assistant \(Цифровой помощник\) Say Yes! COVID Test](#) (доступно на испанском языке). Вы можете использовать этот инструмент, чтобы сообщать о любых экспресс-тестах, даже если вы не заказали свой тест по программе Say Yes! COVID Test. Сообщение о результатах экспресс-тестов помогает нам лучше понимать, как COVID-19 распространяется в штате Вашингтон.

Если вы получили положительный результат теста

Если вы сделали тест самостоятельно и получили положительный результат, ознакомьтесь с рекомендациями ДОН в штате Вашингтон [Что делать, если результат теста на COVID-19 оказался положительным](#) (информация на нескольких языках), чтобы узнать больше о том, как защитить себя и других, включая информацию о самоизоляции и получении доступа к лечению, если вы подвержены повышенному риску тяжелого течения болезни. В случае положительного результата теста повторное тестирование не рекомендуется. Сообщите своему лечащему врачу о

положительном результате теста и будьте с ним на связи на протяжении всего периода заболевания. Если у вас возникли вопросы и нет возможности обратиться к лечащему врачу, позвоните на горячую линию WA DOH по номеру 1-800-525-0127.

Раннее терапевтическое вмешательство (лечение и прием лекарственных препаратов) может снизить риск тяжелого протекания заболевания и госпитализации для людей с диагнозом COVID-19, относящихся к группе повышенного риска возникновения осложнений в случае заболевания. К людям, подверженным большему риску тяжелого течения заболевания, относятся лица пожилого возраста (50 лет и старше, у которых с возрастом риск только увеличивается), люди, которые не вакцинировались или не получили все необходимые прививки, а также дети и взрослые с определенными заболеваниями, например с ослабленной иммунной системой. Если вы считаете, что можете претендовать на такое лечение, поговорите со своим лечащим врачом для проверки вашего права на терапию COVID-19 (ДКП (доконтактная профилактика), лечение моноклональными антителами или пероральными противовирусными препаратами). **Не откладывайте. Чтобы лечение было эффективным, его необходимо начать через несколько дней после появления первых симптомов.**

Если вы заинтересованы в получении доступа к бесплатным ресурсам телемедицины, посетите страницу [Free Telehealth for COVID-19 Treatment](#) (доступно на испанском языке) и следуйте инструкциям, чтобы договориться о консультации. На [странице DOH](#) (информация на нескольких языках) вы и ваш лечащий врач можете найти дополнительную информацию, касающуюся конкретных методов лечения COVID-19.

Если во время самоизоляции вам понадобится помощь, например с продуктами питания, со средствами личной гигиены или с другими потребностями, позвоните на горячую линию WA DOH по номеру 1-800-525-0127, чтобы сообщить о положительном результате теста и попросить пообщаться с представителями Care Connect или связаться с вашим центром [Care Connect](#) (информация на нескольких языках). Если во время самоизоляции вам понадобится помощь, сообщите результат вашего теста по телефону горячей линии во избежание задержек в предоставлении помощи.

Сообщите людям, с которыми вы находились в тесном контакте, что они могли заразиться COVID-19, и отправьте им материал [«Что делать после возможного контакта с инфицированным COVID-19?»](#) (информация на нескольких языках). Обычно под тесным контактом подразумевается, что человек находился на расстоянии 6 футов (2 метра) от больного COVID-19 на протяжении 15 минут в совокупности (суммарно за 24 часа). Однако если вы находитесь в положении, которое увеличивает риск потенциального заражения (например, замкнутое пространство, плохая вентиляция либо совершение действий, таких как крик или пение), то риск инфицирования других людей все равно остается, даже если они находятся на расстоянии более 6 футов (2 метра) от вас. Вы можете передавать COVID-19 за 48 часов (2 дня) до появления симптомов и, по крайней мере, через 10 дней после появления симптомов. Если у вас не появились симптомы, но ваш тест на COVID-19 показал положительный результат, вы могли передавать вирус уже за 48 часов (или 2 дня) до получения такого результата и по крайней мере через 10 дней после его получения. Если ваш период изоляции длится более 10 дней (например, потому что у вас все еще есть симптомы или вы серьезно больны или страдаете иммунной недостаточностью), то вы остаетесь заразными до конца периода самоизоляции. Сообщая

людям, с которыми вы контактировали, что они могли заразиться COVID-19, вы помогаете защитить окружающих.

Если вы пользуетесь приложением [WA Notify](#) (Оповещение в штате Вашингтон) (информация на нескольких языках) и получили положительный результат экспресс-теста на COVID-19, то с помощью WA Notify можно анонимно предупредить других пользователей приложения, что вы могли контактировать с инфицированным человеком, запросив код подтверждения и подтвердив свой результат в приложении. Это позволит людям, которые пользуются приложением и могли потенциально контактировать с носителем вируса, принять меры предосторожности, чтобы защитить себя и окружающих. При использовании приложения WA Notify личные данные и информация, позволяющая установить личность, не собираются и не передаются. Порядок действий для отправки запроса на код подтверждения:

1. Отсканируйте с помощью мобильного устройства (Android или iPhone) QR-код либо [запросите код подтверждения](#) (только на английском языке).



2. Введите номер телефона, связанный с устройством, на котором установлено приложение WA Notify, и дату получения положительного результата теста на COVID-19.
3. Нажмите «Continue» (Продолжить).

Если у вас не получается запросить код подтверждения в приложении WA Notify, позвоните на горячую линию штата по вопросам COVID-19 по номеру 1-800-525-0127, а затем нажмите # и сообщите сотрудникам горячей линии, что являетесь пользователем приложения WA Notify. Сотрудники горячей линии могут отправить вам ссылку для подтверждения, с помощью которой вы можете предупредить других пользователей WA Notify о возможном риске заражения.

Чтобы получить дополнительную информацию, ознакомьтесь с разделом «[Как оповестить других, если результаты моего теста на COVID-19 в домашних условиях оказались положительными](#)» (информация на нескольких языках) на сайте [WANotify.org](#) (информация на нескольких языках). Чтобы узнать больше о приложении WA Notify (например, о том, как установить его на телефон), посетите сайт [WANotify.org](#) (информация на нескольких языках).

Если вы получили отрицательный результат теста

Отрицательный результат теста может означать, что SARS-CoV-2 — вирус, который способствует развитию COVID-19, — пока не был обнаружен.

Последовательное тестирование — это многократное проведение тестов, например через каждые несколько дней. Если проводить тестирование часто, вы сможете быстрее обнаружить COVID-19 и снизить распространение инфекции. Наборы для самостоятельного взятия проб зачастую идут вместе со вторым тестом, и их нужно делать последовательно. Если результат вашего первого экспресс-теста отрицательный, следуйте инструкциям от производителя для проведения последовательного тестирования. Согласно таким инструкциям обычно тестирование следует проводить по меньшей мере дважды в течение трех дней с интервалом не менее 24, но не более 48 часов между тестами. Если у вас возникнут вопросы относительно результатов теста или последовательного тестирования, обратитесь к своему лечащему врачу.

Иногда отрицательный результат домашнего теста на антиген COVID-19 может быть «ложноотрицательным». Это означает, что тест не обнаружил вирус SARS-CoV-2, содержащийся в образце из назального мазка. Повторное тестирование рекомендовано, если у вас есть симптомы COVID-19 или вы подвержены высокому риску заражения вирусом (например, при нахождении в местах с высоким [уровнем распространения COVID-19 в сообществе](#) (доступно на испанском языке) или если вы контактировали с носителем COVID-19):

- Если изначально вы получили отрицательный результат теста и у вас есть симптомы COVID-19, сдавайте тест повторно каждые 24–48 часов в течение по меньшей мере пяти дней после появления симптомов.
- Если у вас нет симптомов COVID-19 и вы могли контактировать с носителем вируса, повторно проведите тест на антиген через 24–48 часов после первого отрицательного результата теста. Если и второй тест оказался отрицательным, но по поводу COVID-19 все еще остались опасения, то через 24–48 часов после повторного отрицательного теста можно сдать тест снова, то есть в сумме пройти не менее 3 тестов. Если у вас нет денег на 3-кратное прохождение теста на антиген, можно пройти меньшее количество тестов, исходя из ваших финансовых возможностей и уровня риска для вас и окружающих.
- Если результаты повторных тестов отрицательные, но вы все еще обеспокоены по поводу COVID-19, вы можете еще раз сдать тест на антиген, рассмотреть возможность проведения лабораторного молекулярного теста или позвонить своему лечащему врачу.

Для получения дополнительной информации см. рекомендации ВОЗ [«Схемы принятия решений относительно симптомов для немедицинских учреждений и общественности»](#) (информация на нескольких языках).

Если вы контактировали с человеком, инфицированным COVID-19 и несколько раз получали отрицательный результат теста, продолжайте следовать рекомендациям, приведенным в документе [«Что делать после возможного контакта с инфицированным COVID-19?»](#) (информация на нескольких языках).

Если результат вашего теста ошибочный

Иногда результаты теста могут быть ошибочными или неокончательными, — когда точно не определено, положительный у вас результат или отрицательный. Существует множество причин, из-за которых результаты могут быть ошибочными, например забор проб был проведен неправильно, или набор для тестирования был поврежден. Ошибочные результаты получаются редко, но вероятность есть.

Если на экране экспресс-теста отображается ошибочный результат или сообщение об ошибке, тестирование не было проведено должным образом. В таком случае повторно проведите тест с помощью нового набора для тестирования, если у вас есть еще один тест. Если результат второго теста тоже оказался ошибочным, ознакомьтесь с инструкциями и обратитесь к производителю за помощью. Вы также можете пройти тестирование у своего лечащего врача или в [общественном пункте тестирования](#) (информация на нескольких языках).

Дополнительная информация и ресурсы относительно COVID-19

Следите за актуальной [ситуацией с COVID-19 в штате Вашингтон](#) (только на английском языке), [заявлениями губернатора Inslee](#) (доступно на китайском (упрощенном), корейском, русском, испанском и вьетнамском языках — выберите из списка в верхней части веб-страницы), информацией о [симптомах](#) (информация на нескольких языках — китайском (упрощенном), корейском, испанском и вьетнамском языках), [способах заражения](#) (информация на нескольких языках — китайском (упрощенном), корейском, испанском и вьетнамском языках), [как и когда нужно делать тест](#) (информация на нескольких языках), а также [где искать вакцины](#) (информация на нескольких языках). Дополнительная информация есть в разделе [Frequently Asked Questions](#) (только на английском языке).

Раса, этническая принадлежность или национальность человека сама по себе не увеличивает риск заболевания COVID-19. Но данные показали, что заболеваемость COVID-19 непропорционально выше среди населения, не принадлежащего к европеоидной расе. Это следствие расизма и, в частности, институционального расизма, из-за которого у определенных групп населения меньше возможностей защитить себя и свои сообщества. [Дискриминация не поможет в борьбе с инфекцией](#) (только на английском языке). Для предотвращения распространения слухов и ложной информации делитесь только достоверными сведениями.

- [Информация Department of Health штата Вашингтон относительно лечения и профилактики коронавируса \(COVID-19\)](#) (информация на нескольких языках).
- [Поиск местного или окружного отдела здравоохранения](#) (только на английском языке).
- [Информация Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, Центры контроля и профилактики заболеваний\) о коронавирусе \(COVID-19\)](#) (информация на нескольких языках — китайский (упрощенный), корейский, испанский, вьетнамский).

Остались вопросы? Звоните на горячую линию по вопросам COVID-19: **1-800-525-0127**. Часы работы горячей линии:

- Понедельник — с 06:00 до 22:00.
- Со вторника по воскресенье — с 06:00 до 18:00.
- [В дни официальных государственных праздников](#) (только на английском языке) — с 06:00 до 18:00.

Чтобы воспользоваться услугами переводчика, **нажмите #**, услышав ответ, и **назовите свой язык**. Для получения информации относительно своего здоровья и результатов тестов обращайтесь к своему лечащему врачу.

Запросить этот документ в другом формате можно по номеру телефона 1-800-525-0127. Если вы страдаете нарушением слуха, обращайтесь по телефону 711 ([Washington Relay](#)) (только на английском языке) или по электронной почте civil.rights@doh.wa.gov.