

Тимчасові рекомендації щодо самостійного використання експрес-тестів на COVID-19

Короткий опис змін станом на 5 грудня 2022 року

- Додано інформацію про самостійне використання експрес-тесту для тестування дітей віком до 2 років.
- Оновлено інформацію про те, [як діяти, якщо ви зробили тест самостійно й отримали негативний результат](#).

Вступ

Тестування є надзвичайно важливим, адже допомагає зменшити поширення COVID-19.

Тестування є корисним у багатьох ситуаціях:

- якщо у вас з'явилися симптоми COVID-19, пройдіть тестування якомога швидше та виконайте кроки, наведені в [схемах прийняття рішень за симптомами COVID-19](#) (інформація доступна деякими іншими мовами);
- якщо ви контактували з особою, інфікованою COVID-19, дотримуйтеся рекомендацій, наведених у документі [Що робити, якщо ви могли контактувати з особою, інфікованою COVID-19](#) (інформація доступна деякими іншими мовами), включно з тестуванням;
- у деяких випадках ви можете зробити тест заздалегідь, до початку запланованих заходів, як-от подорожі, навіть якщо у вас відсутні симптоми й ви не знаєте, що контактували з особою, інфікованою COVID-19.

Тест можна зробити в лікаря, у медичному центрі тестування, а також скориставшись удома чи будь-де **набором для самостійного проведення заборів** або **експрес-тестом для самоконтролю**. Інколи експрес-тест також називають «домашнім тестом», «тестом у домашніх умовах» або «безрецептурним тестом». Доступні наразі набори для самостійного проведення заборів і експрес-тести для самоконтролю використовуються для перевірки наявності поточного інфікування, тобто щоб дізнатися, чи є у вас зараз COVID-19. Вони не надають інформацію про те, чи був у вас раніше COVID-19.

Набори для самостійного проведення заборів і експрес-тести для самоконтролю можна придбати в аптеці або в магазині роздрібною торгівлі як за рецептом, так і без нього. Здебільшого приватні страхові поліси [обов'язково](#) мають покривати 8 експрес-тестів для самоконтролю на одну особу на місяць (тільки англійською мовою). Сім'ї по всьому штату також мають право отримувати безкоштовні тести на COVID-19 від Department of Health (DOH, Департамент охорони здоров'я) завдяки програмі Say Yes! COVID Test («Скажіть "Так!" тестам на COVID»), яка є додатком до будь-якої федеральної ініціативи. Мешканці домогосподарств наразі можуть оформлювати два замовлення щомісяця, до яких входять 10 безкоштовних тестів на місяць. Замовлення можна оформлювати в режимі онлайн за посиланням [Home \(Головна\) — Say Yes! To Covid Test](#)

<https://sayyescovidhometest.org/uk> (інформація доступна деякими іншими мовами) або зателефонувавши на гарячу лінію DOH щодо COVID-19 за номером 1-800-525-0127. Важливо бути підготовленими й мати кілька тестів під рукою в разі потреби. Зазвичай тести прибувають через 2–4 дні з моменту обробки замовлення, хоча в різних частинах штату строки можуть відрізнятись.

Наразі US Food and Drug Administration (FDA, Управління із санітарного нагляду за якістю харчових продуктів і медикаментів США) не схвалило жодних домашніх експрес-тестів на антиген COVID-19 для тестування дітей віком до 2 років. Однак домашні експрес-тести на антиген можна безпечно використовувати для тестування дітей віком до 2 років за підозри на зараження коронавірусом і наявності симптомів захворювання, а також у період ізоляції. Батькам або опікунам, які вирішили зробити тест дітям віком до 2 років, рекомендовано самостійно пройти домашній експрес-тест на антиген.

Оскільки FDA не схвалило використання домашніх експрес-тестів на антиген COVID-19 для тестування дітей віком до 2 років, а також не надало відповідного дозволу, школам системи K-12 і дитячим дошкільним установам, які не зобов'язані мати ліцензію Medical Test Site (MTS, Пункт діагностичного тестування), заборонено використовувати домашні експрес-тести на антиген для тестування дітей віком до 2 років. Школи системи K-12 і дитячі дошкільні установи можуть надавати домашні експрес-тести на антиген батькам або опікунам для самостійного використання.

У цьому документі пояснюється, що потрібно зробити після проведення експрес-тесту для самоконтролю. Йдеться про тест, зроблений самостійно, а не виписаний лікарем за рецептом чи надісланий до лабораторії.

Перш ніж скористатись експрес-тестом для самоконтролю, уважно прочитайте повну інструкцію до нього від виробника. Зверніться до лікаря, якщо у вас є запитання про результати тестування. Для повернення до школи або на роботу іноді достатньо надати результат тесту, зробленого самостійно. Обговоріть результати тесту з роботодавцем, керівництвом школи тощо, щоб вирішити, чи готові ви повернутися до школи або на роботу.

Повідомте про результат експрес-тесту для самоконтролю (як негативний, так і позитивний) онлайн за допомогою [Digital Assistant \(Цифровий помічник\) Say Yes! COVID Test](#) (інформація доступна іспанською мовою). Ви можете користуватися цим інструментом, щоб повідомляти про результати будь-яких самостійно проведених експрес-тестів, навіть якщо ви не замовили тест через програму Say Yes! COVID Test. Повідомлення про результати експрес-тестів для самоконтролю допомагає нам мати краще уявлення про поширення COVID-19 у штаті Вашингтон.

Позитивний результат тесту

Якщо ви зробили тест самостійно та отримали позитивний результат, див. рекомендації DOH штату Вашингтон у документі [Що робити, якщо у вас діагностовано COVID-19](#) (інформація доступна деякими іншими мовами), щоб дізнатися докладніше про те, як захистити себе та інших, зокрема ознайомитися з інформацією про самоізоляцію та отримання доступу до лікування, якщо у вас є підвищений ризик тяжкого перебігу хвороби. Повторне тестування не рекомендоване в разі отримання позитивного результату тесту. Повідомте свого лікаря про отримання позитивного результату тесту та підтримуйте з ним зв'язок протягом перебігу

хвороби. Якщо у вас виникли запитання або ви не маєте можливості звернутися до лікаря, зателефонуйте на гарячу лінію WA DOH за номером 1-800-525-0127.

Раннє медичне втручання (лікування та приймання лікарських засобів) може знизити ризик важкого перебігу COVID-19 і госпіталізації для людей, хворих на COVID-19, у яких існує високий ризик розвитку серйозного захворювання. До людей, у яких є високий ризик тяжкого перебігу хвороби, належать особи похилого віку (50 років або більше, у яких із віком зростає ризик захворювання), особи, які не отримали вакцину або вчасно не пройшли вакцинацію, а також діти та дорослі з певними захворюваннями, як-от ослаблений імунітет. Якщо ви вважаєте, що можете претендувати на таке лікування, зверніться до лікаря для перевірки свого права на терапію COVID-19 (ДКП (доконтактна профілактика), лікування моноклональними антитілами або пероральними антивірусними препаратами). **Не баріться: щоб лікування було ефективним, його необхідно розпочати через кілька днів після появи симптомів хвороби.**

Якщо ви зацікавлені в отриманні безкоштовних ресурсів телемедицини, відвідайте вебсторінку [Безкоштовні послуги телемедицини для лікування COVID-19](#) (інформація доступна іспанською мовою) і дотримуйтесь інструкцій, щоб домовитися про консультацію. Завітайте на [сторінку DOH](#) (інформація доступна деякими іншими мовами) з додатковою інформацією для вас і вашого лікаря про конкретні методи лікування COVID-19.

Якщо під час самоізоляції вам знадобиться будь-яка допомога, наприклад із придбанням продуктів харчування та засобів особистої гігієни, можете зателефонувати на гарячу лінію WA DOH за номером 1-800-525-0127, щоб повідомити про позитивний результат тесту та попросити поспілкуватися з представником Care Connect або зв'язатися з місцевим центром [Care Connect](#) (інформація доступна деякими іншими мовами). Якщо вам потрібна допомога із самоізоляцією, повідомте про результати тесту за телефоном гарячої лінії, щоб уникнути затримок під час надання допомоги.

Повідомте людям, з якими ви близько контактували, що вони могли заразитися COVID-19, і надішліть їм документ [Що робити, якщо ви могли контактувати з особою, інфікованою COVID-19](#) (інформація доступна деякими іншими мовами). Зазвичай близьким контактом вважають перебування на відстані до 6 футів (2 м) від носія COVID-19 щонайменше 15 хвилин або більше (сумарно за 24 години). У певних ситуаціях ризик можливого зараження підвищується. Наприклад, якщо ви перебуваєте в замкнутому просторі, приміщенні з неналежним провітрюванням або місці, де люди кричать або співають, ви можете заразити інших, навіть якщо вони перебувають на відстані понад 6 футів (2 м) від вас. Ви можете поширювати COVID-19 уже за 48 годин (2 доби) до появи симптомів і принаймні протягом 10 днів після їхньої появи. Якщо у вас не з'явилися симптоми, але ви маєте позитивний результат тесту на COVID-19, ви могли розносити вірус уже за 48 годин (2 доби) до того, як отримали позитивний результат тесту та принаймні протягом 10 днів після його отримання. Якщо ваш період самоізоляції становить понад 10 днів (наприклад, через симптоми, тяжкий перебіг захворювання або імунну недостатність), ви залишаєтеся заразними до кінця періоду самоізоляції. Повідомляючи людям, з якими ви контактували, що вони могли заразитися COVID-19, ви допомагаєте захистити всіх інших.

Якщо ви користуєтеся програмою [WA Notify](#) (Сповідання в штаті Вашингтон) (інформація доступна деякими іншими мовами) і отримали позитивний результат експрес-тесту на COVID-19

для самоконтролю, ви можете анонімно повідомити інших користувачів WA Notify про те, що вони могли заразитися, надіславши запит на код підтвердження та підтвердивши свій результат у програмі. Так ви повідомите людей, які користуються програмою, про свій контакт з інфікованою особою, тож вони зможуть ужити заходів, щоб захистити себе та оточуючих. Коли ви користуєтеся WA Notify, програма не збирає та не поширює жодної особистої або ідентифікаційної інформації. Ось як надіслати запит на отримання коду підтвердження:

1. За допомогою мобільного пристрою (Android або iPhone) відскануйте QR-код або [надішліть запит на отримання коду підтвердження](#) (тільки англійською мовою).



2. Введіть номер телефону, пов'язаний із пристроєм, на якому встановлено програму WA Notify, і дату здавання тесту на COVID-19 із позитивним результатом.
3. Виберіть «Continue» (Продовжити).

Якщо вам не вдається надіслати запит на отримання коду підтвердження в програмі WA Notify, вам потрібно зателефонувати на гарячу лінію штату з питань COVID-19 на номер 1-800-525-0127, потім натиснути решітку (#) і повідомити співробітникам гарячої лінії, що ви є користувачем програми WA Notify. Співробітники гарячої лінії можуть надіслати вам посилання для підтвердження, щоб ви мали змогу попереджати інших користувачів WA Notify про те, що вони могли підхопити інфекцію.

Щоб дізнатися більше, ознайомтеся з розділом [Як сповістити інших про те, що ви отримали позитивний результат тесту на COVID-19, зробивши тест самостійно?](#) (інформація доступна деякими іншими мовами) на сайті WANotify.org (інформація доступна деякими іншими мовами). Якщо ви хочете дізнатися більше про програму WA Notify, зокрема про те, як її встановити на свій смартфон, відвідайте сайт WANotify.org (інформація доступна деякими іншими мовами).

Негативний результат тесту

Негативний результат тесту означає, що вірус SARS-CoV-2, який спричиняє розвиток COVID-19, поки не виявлено.

Послідовне тестування — це коли особа робить тест кілька разів, наприклад кожні кілька днів. Завдяки частому тестуванню ви можете швидше виявити COVID-19 і в такий спосіб зменшити поширення інфекції. Набори для самостійного забору зазвичай ідуть у комплекті з другим тестом і створені для послідовного використання. Якщо ви вперше зробили тест для самоконтролю та отримали негативний результат, дотримуйтеся інструкцій виробника щодо послідовного тестування. Згідно з ними тестування слід проводити принаймні двічі протягом триденного

періоду з інтервалом щонайменше 24 години та щонайбільше 48 годин між тестами. Якщо у вас виникли запитання щодо результатів тесту або послідовного тестування, зверніться до лікаря.

Негативний результат домашнього тесту на антиген COVID-19 інколи може бути «помилково негативним». Тобто тест не виявляє вірус SARS-CoV-2, який був у зразку мазка з носа. Повторне тестування рекомендоване, якщо у вас є симптоми COVID-19, ви з великою ймовірністю заражені COVID-19 (наприклад, перебуваєте в місці з високим [рівнем поширення COVID-19 у громаді](#) (інформація доступна іспанською мовою) або мали контакт з особою, інфікованою COVID-19):

- якщо ви спочатку отримали негативний результат тесту та маєте симптоми COVID-19, робіть повторний тест через кожні 24–48 годин щонайменше протягом п'яти днів після появи симптомів;
- якщо у вас немає симптомів COVID-19 і ви контактували з особою, інфікованою COVID-19, повторно зробіть тест на антиген через 24–48 годин після першого негативного результату тесту; якщо результат другого тесту негативний, але у вас є занепокоєння щодо COVID-19, ви можете зробити його ще раз через 24–48 годин після отримання другого негативного результату, загалом зробивши щонайменше 3 тести; якщо ви не маєте змоги провести 3 тести на антиген, ви можете зробити менше тестів відповідно до власних можливостей і рівня ризику для себе та свого оточення;
- якщо результат повторного тесту негативний, але ви занепокоєні тим, що у вас може бути COVID-19, можете ще раз зробити тест на антиген, розглянути можливість проведення лабораторного молекулярного тесту або зателефонувати лікарю.

Для отримання додаткової інформації див. рекомендації ДОН, наведені в [схемі прийняття рішень за симптомами для немедичних закладів і громадськості](#) (інформація доступна деякими іншими мовами).

Якщо ви контактували з особою, інфікованою COVID-19, і кілька разів отримували негативний результат тесту, продовжуйте дотримуватися рекомендацій, наведених у документі [Що робити, якщо ви могли контактувати з особою, інфікованою COVID-19](#) (інформація доступна деякими іншими мовами).

Помилковий або недійсний результат тесту

Іноді можна отримати неточні або неповні результати, коли за допомогою тесту не вдається визначити позитивний чи негативний результат. Причин для помилкових результатів може бути багато, наприклад забір проведено неправильно або набір для самостійного тестування виявився пошкодженим. Помилкові результати тесту виникають рідко, але все ж можливі.

Якщо на екрані експрес-тесту для самоконтролю відображається недійсний результат або помилка тесту, його не зроблено належним чином. Якщо таке трапиться, одразу повторіть тест за допомогою нового тестового набору, якщо він доступний. Якщо результат другого тесту теж виявився помилковим, ознайомтеся з інструкціями та зверніться до виробника по допомогу. Тест можна зробити в лікаря або в [медичному центрі тестування](#) (інформація доступна деякими іншими мовами).

Додаткова інформація та ресурси щодо COVID-19

Слідкуйте за актуальною [ситуацією щодо COVID-19 у штаті Вашингтон](#) (тільки англійською мовою) і [зверненнями губернатора Inslee](#) (інформація доступна китайською (спрощеною), корейською, російською, іспанською та в'єтнамською мовами — виберіть зі списку вгорі вікна сайту), дізнавайтеся про [симптоми](#) (інформація доступна деякими іншими мовами — китайською (спрощеною), корейською, іспанською та в'єтнамською), [способи поширення](#) (інформація доступна деякими іншими мовами — китайською (спрощеною), корейською, іспанською та в'єтнамською), [способи й час проходження тестів](#) (інформація доступна деякими іншими мовами) і [пункти вакцинації](#) (інформація доступна деякими іншими мовами). Щоб дізнатися більше, перегляньте [розділ запитань і відповідей](#) (тільки англійською мовою).

Раса, етнічна приналежність або національність самі по собі не впливають на шанси людини заразитися COVID-19. Однак дані показують, що представники неєвропеїдних рас набагато частіше хворіють на COVID-19. Усе це — результат расизму, зокрема інституційного расизму, через який певні групи населення мають менше можливостей захистити себе та свої громади. [Дискримінація не допоможе побороти інфекцію](#) (тільки англійською мовою). Діліться лише точними даними, щоб запобігти поширенню чуток і недостовірної інформації.

- [Інформація WA State Department of Health щодо лікування та профілактики коронавірусу \(COVID-19\)](#) (інформація доступна деякими іншими мовами)
- [Пошук місцевого або окружного закладу охорони здоров'я](#) (тільки англійською мовою)
- [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, Центри контролю та профілактики захворювань\) про коронавірус \(COVID-19\)](#) (інформація доступна деякими іншими мовами — китайською (спрощеною), корейською, іспанською та в'єтнамською)

Маєте ще запитання? Телефонуйте на гарячу інформаційну лінію щодо COVID-19 за номером **1-800-525-0127**. Години роботи гарячої лінії:

- у понеділок з 06:00 до 22:00;
- з вівторка до неділі з 06:00 до 18:00;
- у дні [державних свят](#) (тільки англійською мовою) з 06:00 до 18:00.

Щоб скористатися послугами перекладача, після відповіді **натисніть решітку (#) і назвіть свою мову**. Щоб отримати інформацію про стан свого здоров'я або результати тестування, звертайтеся до свого лікаря.

Щоб отримати цей документ в іншому форматі, зателефонуйте за номером 1-800-525-0127. Клієнтів із глухотою або з ослабленим слухом просимо телефонувати за номером 711 ([Washington Relay](#)) (тільки англійською мовою) або писати на адресу електронної пошти civil.rights@doh.wa.gov.