

# Ce faceți dacă este posibil să fi intrat în contact cu o persoană care are COVID-19

## Rezumatul modificărilor din 24 octombrie 2022

- Au fost eliminate recomandările privind carantina pentru publicul larg
- Au fost actualizate recomandările privind testarea
- Au fost revizuite informațiile pentru persoanele care locuiesc sau lucrează în anumite medii cu spații comune
- Au fost revizuite recomandările pentru cei care au intrat în contact cu o persoană cu COVID-19 și care s-au îmbolnăvit

## Introducere

Dacă ați fost expus sau credeți că ați fost expus la COVID-19, puteți preveni răspândirea virusului către alte persoane din locuință și din comunitate. Urmați instrucțiunile de mai jos. Citiți instrucțiunile suplimentare pentru anumite medii aici:

- Persoanele care locuiesc, lucrează sau vizitează o instituție medicală trebuie să respecte indicațiile de la secțiunea [Recomandările intermediare pentru prevenirea și controlul infecției cu SARS-CoV-2 în instituțiile medicale](#). (în engleză)
- Dacă lucrați sau locuiți într-un loc de muncă aglomerat, într-o locuință de muncă temporară, în medii navale comerciale, în centre de corecție sau de detenție, într-un cămin pentru persoanele fără adăpost sau într-o locuință temporară, urmați instrucțiunile de la secțiunea [Informații pentru persoanele care locuiesc sau lucrează în anumite medii cu spații comune](#).

Jurisdicțiile locale de sănătate pot să decidă, pe baza considerentelor precum controlul focarelor de infecție și măsurile de prevenție în vigoare, dacă relaxează sau înăspresc aceste recomandări. În conformitate cu prevederile din [Revised Code of Washington \(RCW, Codul revizuit al Statului Washington\) 70.05.070](#), (în mai multe limbi) reprezentanții autorităților locale de sănătate pot lua măsurile pe care le consideră necesare pentru a controla și a preveni răspândirea bolilor infecțioase.

## Am fost în contact apropiat cu o persoană testată pozitiv pentru COVID-19, dar nu m-am îmbolnăvit. Ce trebuie să fac?

Testați-vă pentru COVID-19 după 3 – 5 zile de la ultima expunere.

- Dacă testul este pozitiv, urmați instrucțiunile de la secțiunea [Ce faceți dacă testul COVID-19 este pozitiv](#). (în mai multe limbi)
- Dacă testul antigen a ieșit negativ, testați-vă din nou cu un test antigen după 24 – 28 de ore de la primul test negativ. Dacă al 2-lea test este negativ, însă există suspiciune de

COVID-19, puteți să vă testați din nou după 24 – 28 de ore de la al 2-lea test negativ, efectuând în total 3 teste. Dacă al 3-lea test este negativ, însă sunteți îngrijorat că puteți avea COVID-19, puteți să vă testați încă o dată cu un test antigen, cu un test molecular efectuat în laborator sau puteți contacta furnizorul de servicii medicale. Dacă nu dispuneți de resursele adecvate pentru a vă testa de 3 ori cu teste antigen, puteți să vă testați de mai puține ori conform resurselor și nivelului de risc existent pentru dvs. și pentru cei din apropierea dvs.

- Dacă ați intrat în contact cu o persoană cu COVID-19 și nu aveți simptome, însă ați avut COVID-19 în ultimele 30 de zile, nu se recomandă să vă testați. Dacă ați avut COVID-19 în ultimele 30 – 90 de zile, testați-vă cu un test antigen (nu PCR), deoarece rezultatele testului PCR pot fi pozitive chiar dacă infecția nu este nouă și nici activă.

Luați măsurile următoare timp de 10 zile de la data ultimului contact cu persoana infectată cu COVID-19:

- Purtați o [mască sau un aparat de respirat de înaltă calitate](#) (în toate limbile) atunci când vă aflați în preajma altor persoane acasă sau în spații publice. Continuați să purtați mască chiar dacă testul pentru COVID-19 a ieșit negativ.
  - Nu mergeți în locurile în care nu puteți purta mască.
  - Dacă o persoană nu poate purta mască pentru că este un copil mai mic de 2 ani sau o persoană cu o dizabilitate care nu-i permite să poarte mască, se vor aplica alte măsuri preventive (precum îmbunătățirea [ventilației](#)) (în mai multe limbi) pentru a se evita transmiterea bolii în acest interval de 10 zile.
- Nu stați în preajma persoanelor cu [risc crescut pentru forme grave ale bolii](#), (în mai multe limbi) și nu intrați în instituții de mare risc (precum centrele medicale).
- Urmăriți dacă apar [simptome de COVID-19](#). (în mai multe limbi)
- Dacă apar simptome, [testați-vă](#) (în mai multe limbi) și urmați pașii de la secțiunea [Am fost în contact apropiat cu o persoană testată pozitiv pentru COVID-19 și m-am îmbolnăvit. Ce trebuie să fac?](#)
- Consultați secțiunea [Călătoriile | Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, Centrele pentru controlul și prevenirea bolilor\)](#) (în mai multe limbi) pentru informații privind călătoriile.
- Dacă optați să vă autotestați, consultați [Instrucțiunile intermediare privind testarea personală pentru SARS-CoV-2 \(wa.gov\)](#) (în engleză) pentru indicații.

Contactul cu virusul la domiciliu are adesea ca rezultat contactul prelungit și repetat cu persoane pozitive pentru COVID-19. Dacă intrați încontinuu în contact cu COVID-19 la domiciliu, urmăriți-vă simptomele de COVID-19 și purtați o mască sau un aparat de respirat de înaltă calitate când vă aflați în preajma altor persoane acasă sau în spații publice, de la începutul expunerii timp de 10 zile după ultimul contact cu persoana infectată cu COVID-19 în timpul perioadei contagioase. Testați-vă la fiecare 3 – 5 zile de la prima expunere până la 3 – 5 zile de la data ultimului contact cu persoana infectată cu COVID-19.

## Informații pentru persoanele care locuiesc sau lucrează în anumite medii cu spații comune:

Carantina nu mai este o recomandare standard în spațiile comune din afara instituțiilor medicale. Însă, carantina poate fi o opțiune de luat în considerare în următoarele spații comune din afara instituțiilor medicale în anumite circumstanțe:

- Centre de corecție și de detenție
- Cămine pentru persoanele fără adăpost sau locuințe temporare
- Locurile de muncă aglomerate în care distanțarea fizică este imposibilă prin natura activității (precum depozite, fabrici, centre de ambalare a alimentelor și de procesare a cărnii, mijloacele de transport asigurate de angajator)
- Locuințe de muncă temporare
- [Mediile navale comerciale](#) (în engleză) (precum vasele care fac comerț cu fructe de mare, cargoboturile, navele de croazieră)

Circumstanțele în care se poate recurge la carantină includ:

- Controlul focarelor, în special dacă celelalte măsuri nu au reușit să oprească transmiterea virusului
- Dacă nu s-au luat alte măsuri de prevenție pentru persoanele expuse la COVID-19, cum ar fi testarea și purtarea măștii

În aceste circumstanțe, carantina va dura între 5 și 10 zile de la ultimul contact cu o persoană infectată, ținându-se cont de perioada de incubare a COVID-19 și în funcție de nivelul de toleranță la risc. Pentru a calcula perioada de carantină, data intrării în contact cu persoana infectată cu COVID-19 în perioada contagioasă este ziua 0. Ziua 1 se consideră prima zi întregă după ultimul contact apropiat cu persoana infectată cu COVID-19.

Se pot lua în considerare și soluții alternative pe lângă carantină; de exemplu, angajatul poate lucra de la distanță sau poate fi mutat temporar într-o zonă a unității în care să aibă un spațiu de lucru individual, cu ventilație eficientă.

Persoanele din aceste instituții trebuie să respecte instrucțiunile de mai sus, de la secțiunea [„Am fost în contact apropiat cu o persoană testată pozitiv pentru COVID-19, dar nu m-am îmbolnăvit. Ce trebuie să fac?”](#).

Instituțiile se pot consulta cu jurisdicția locală de sănătate pentru a decide dacă într-o anumită situație se impune carantina sau o soluție alternativă; instituțiile vor urma recomandările jurisdicției locale de sănătate. Jurisdicțiile locale de sănătate pot impune carantina în cazurile în care aceasta este o soluție.

## Cum am intrat în contact cu COVID-19?

Virusul care cauzează COVID-19 se transmite prin particule purtate prin aerosoli de diverse dimensiuni, ce pot fi transferate prin contact apropiat, adică mai puțin de 2 metri (6 picioare), sau care pot sta suspendate în aer și se pot transmite mai departe, mai ales în spațiile închise și cu ventilație slabă. Persoanele infectate cu COVID-19 pot să transmită virusul cu 2 zile înainte de a prezenta simptome (sau cu 2 zile înainte de data testului pozitiv dacă nu prezintă

simptome) până la 10 zile după apariția simptomelor (sau 10 zile după data testului pozitiv dacă nu prezintă simptome). Dacă perioada de izolare a persoanei cu COVID-19 este mai mare de 10 zile (deoarece persoana este grav bolnavă sau imunocompromisă), aceasta se consideră contagioasă până la sfârșitul perioadei de izolare. Dacă persoana testată pozitiv pentru COVID-19 primește 2 rezultate negative consecutive la testele pentru COVID-19, la interval de 24 – 48 de ore, atunci când se simte mai bine și după cel puțin 5 zile de izolare, atunci persoana respectivă nu mai este considerată contagioasă.

În general, contact apropiat înseamnă să vă aflați în raza de 2 metri (6 picioare) față de o persoană care are COVID-19 timp de cel puțin 15 minute sau mai mult într-un interval de 24 de ore. Dacă, însă, v-ați aflat într-o situație care crește riscul de posibilă expunere, precum spații închise, spații slab ventilate sau zone în care se desfășoară activități care implică strigăte și cântece, există riscul să fi fost expus la virus, chiar dacă persoana infectată cu COVID-19 s-a aflat la o distanță mai mare de 2 metri (6 picioare) față de dvs. Unele persoane se îmbolnăvesc de COVID-19 fără să știe cum au fost expuse.

## Participați la un interviu cu autoritățile de sănătate publică

Dacă o persoană care are COVID-19 anunță autoritățile de sănătate publică că a fost recent în contact apropiat cu dvs., serviciile de sănătate publică vă pot contacta prin mesaj sau apel telefonic. Reprezentantul serviciilor de sănătate publică vă va ajuta să înțelegeți ce aveți de făcut și ce servicii de asistență sunt disponibile. Nu vă va spune cine a comunicat numele dvs.

## Am fost în contact apropiat cu o persoană testată pozitiv pentru COVID-19 și m-am îmbolnăvit. Ce trebuie să fac?

Dacă ați intrat în contact cu o persoană care are COVID-19 și aveți [simptome](#) (în mai multe limbi) (chiar și unele ușoare), trebuie să stați acasă, separat de ceilalți, și să vă testați pentru COVID-19 cu un [test viral](#), (în mai multe limbi) oricare ar fi situația dvs. de vaccinare.

- Dacă ați primit un rezultat negativ la un test antigen:
  - Stați acasă și așteptați să nu mai faceți febră timp de 24 de ore, fără a lua medicamente pentru scăderea febrei, **ȘI [simptomele](#)** (în mai multe limbi) s-au ameliorat considerabil.
  - Testați-vă la fiecare 24 – 48 de ore timp de cel puțin 5 zile de la debutul simptomelor. Dacă rezultatul este negativ la un test efectuat după cel puțin 5 zile de la debutul simptomelor și dacă sunteți îngrijorat că puteți avea COVID-19, puteți să vă testați încă o dată cu un test antigen, cu un test molecular efectuat în laborator sau puteți contacta furnizorul de servicii medicale.
- Dacă testul este negativ, iar simptomele au dispărut, urmați instrucțiunile de la secțiunea [Am fost în contact apropiat cu o persoană testată pozitiv pentru COVID-19, dar nu m-am îmbolnăvit. Ce trebuie să fac?](#)
- Dacă testul este pozitiv, urmați instrucțiunile de la secțiunea [Ce faceți dacă testul COVID-19 este pozitiv \(wa.gov\)](#) (în mai multe limbi). Dacă nu vă testați, urmați aceleași instrucțiuni privind izolarea și purtarea măștii precum persoanele testate pozitiv.
- Pentru mai multe informații privind autotestarea, consultați [Instrucțiunile intermediare privind testarea personală pentru SARS-CoV-2 \(wa.gov\)](#) (în engleză).

Purtați o [mască de calitate înaltă](#) (în mai multe limbi) dacă trebuie să fiți în apropierea altor persoane din locuința dvs. sau din afara acesteia. Persoanele din afara locuinței vor purta mască sau un aparat de respirat dacă dvs. trebuie să fiți în apropierea lor. Dacă simptomele se înrăutățesc sau dacă apar simptome noi, adresați-vă unui furnizor de servicii medicale.

**Dacă nu aveți un furnizor de servicii medicale:** Numeroase centre oferă servicii de testare gratuite sau la prețuri mici, oricare ar fi statutul de imigrant. Consultați secțiunea [Întrebări frecvente despre testare a Department of Health \(Departamentului de Sănătate\)](#) (în engleză) sau sunați la [linia de urgență pentru informații despre COVID-19 a Statului Washington](#) (în mai multe limbi).

## Care este diferența dintre izolare și carantină?

- **Izolarea** este măsura pe care o luați dacă aveți simptome de COVID-19, dacă așteptați rezultatele la test sau dacă ați fost testat pozitiv pentru COVID-19. Izolarea înseamnă să stați acasă, separat de ceilalți (inclusiv de membrii familiei) pentru [perioada de timp](#) (în engleză) recomandată pentru a evita transmiterea bolii.
- **Carantina** înseamnă să stați acasă, separat de ceilalți, după ce ați intrat în contact cu o persoană cu COVID-19, ca măsură de precauție în caz că sunteți infectat și contagios. Carantina se transformă în izolare dacă testul COVID-19 iese pozitiv sau apar simptome de COVID-19.

## Resurse privind sănătatea mintală și comportamentală

Accesați pagina web DOH [Resurse și recomandări privind sănătatea comportamentală](#) (în engleză).

## Alte informații și resurse despre COVID-19

Fiți la curent cu [situația actuală legată de COVID-19 din Washington](#) (în engleză), cu [declarațiile Guvernatorului Inslee](#) (în mai multe limbi), cu [simptomele](#) (în mai multe limbi), cu [modul de răspândire](#) (în mai multe limbi), cu [modul și momentul adecvate pentru testare](#) (în mai multe limbi) și cu [centrele unde se găsesc vaccinuri](#) (în mai multe limbi). Pentru mai multe informații, consultați secțiunea de [Întrebări frecvente](#) (în engleză).

Rasa/etnia sau naționalitatea unei persoane nu reprezintă un risc mai mare de îmbolnăvire cu COVID-19. Însă, conform datelor actuale, comunitățile de culoare sunt afectate în mod diferit de COVID-19. Acest lucru este consecința efectelor rasismului, în special a rasismului structural, care lasă anumite grupuri cu oportunități reduse să se protejeze singure în cadrul grupului sau al comunității. [Stigmatizarea nu ajută la combaterea bolii](#) (în engleză). Transmiteți doar informații exacte pentru a nu promova zvonurile și dezinformarea.

- [Department of Health Washington Izbucnirea noului coronavirus în 2019 \(COVID-19\)](#) (în mai multe limbi)
- [Răspunsul Statului Washington față de coronavirus \(COVID-19\)](#) (în mai multe limbi)
- [Identificarea departamentului sau districtului de servicii de sănătate de care aparțineți](#) (în mai multe limbi)
- [CDC Despre coronavirus \(COVID-19\)](#) (în mai multe limbi)

**Mai aveți întrebări?** Sunați la linia telefonică de urgență pentru informații despre COVID-19 la **1-800-525-0127**. Programul liniei telefonice de urgență:

- Luni 6:00 – 22:00
- Marți – Duminică 6:00 – 18:00
- [Sărbătorile legale](#) (în engleză) 6:00 – 18:00

Pentru servicii de interpretariat, **apăsați #** la preluarea apelului și **precizați limba**. Contactați un furnizor de servicii medicale pentru întrebări legate de starea dvs. de sănătate sau de rezultatele la teste.

Pentru a solicita acest document în alt format, sunați la 1-800-525-0127. Persoanele surde sau cu deficiențe de auz trebuie să sune la 711 ([Washington Relay](#)) (în engleză) sau să trimită un e-mail la [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).