

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

Rezumatul modificărilor din 20 aprilie 2022

- Modificări tehnice pentru conectarea la instrucțiunile Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Centrelor pentru controlul și prevenirea bolilor) privind călătoriile și la calculatorul perioadei de izolare și carantină dezvoltat de Department of Health (DOH, Departamentul de Sănătate).

Rezumatul modificărilor din 26 ianuarie 2022

- Au fost actualizate instrucțiunile privind carantina pentru a se alinia cu [Instrucțiunile CDC privind izolarea și carantina](#) pentru publicul larg.
- Au fost actualizate instrucțiunile privind carantina pentru [mediile cu spații comune](#).

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:

- Elevii și personalul din școli și grădinițe trebuie să urmeze [cerințele pentru școli și grădinițe](#).
- Persoanele care locuiesc sau lucrează într-un centru medical trebuie să urmeze recomandările din [Instrucțiunile CDC intermediare privind gestionarea personalului medical infectat cu SARS-CoV-2 sau expus la SARS-CoV-2](#) (în engleză) și [Recomandările CDC intermediare privind prevenirea și controlul infecțiilor pentru personalul medical în timpul pandemiei de coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#) (în engleză).
- Dacă lucrați sau locuiți într-un centru 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.

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

Nu este nevoie să intrați în carantină dacă:

- Sunteți [la zi](#) cu vaccinurile anti-COVID-19, inclusiv dozele booster și dozele suplimentare, în funcție de vârstă și de starea de sănătate.
 - Dacă ați finalizat schema principală de vaccinare și încă nu sunteți eligibil pentru doza booster, trebuie să fi primit doza finală din schema principală cu cel puțin 2 săptămâni înainte de expunerea la persoana infectată cu COVID-19 pentru ca să nu fie nevoie să intrați în carantină.
- Ați fost testat pozitiv pentru COVID-19 cu un [test viral](#) în intervalul anterior de 90 de zile și v-ați însănătoșit.

Cu toate că nu este nevoie să intrați în carantină, trebuie să luați măsurile următoare:

- Testați-vă pentru COVID-19 după cel puțin 5 zile de la data ultimului contact cu persoana infectată cu COVID-19. Dacă testul este pozitiv, urmați instrucțiunile de la secțiunea [Ce faceți dacă testul COVID-19 este pozitiv \(wa.gov\)](#).
 - Dacă ați fost testat pozitiv pentru COVID-19 cu un [test viral](#) în intervalul anterior de 90 de zile și v-ați însănătoșit, testați-vă cu un test antigen (nu PCR) la cel puțin 5 zile de la data ultimului contact cu persoana infectată cu COVID-19.
- Purtați o [mască bine fixată](#) atât acasă, cât și în spațiile publice, timp de 10 zile de la data ultimului contact apropiat cu persoana infectată cu COVID-19; continuați să purtați mască, chiar dacă testul a ieșit negativ pentru COVID-19 în ziua a 5-a.
- Monitorizați-vă simptomele timp de 10 zile de la data ultimului contact cu persoana infectată cu COVID-19.
- Dacă apar simptome, [testați-vă](#) 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?](#)

Intrați în carantină [la domiciliu](#) dacă:

- Nu sunteți vaccinat sau nu ați finalizat schema principală de vaccinare împotriva COVID-19 SAU
- Nu sunteți [la zi](#) cu vaccinurile anti-COVID-19, inclusiv dozele booster și dozele suplimentare, în funcție de vârstă și de starea de sănătate.

Pe lângă carantina la domiciliu:

- Testați-vă pentru COVID-19 cu un [test viral](#) după cel puțin 5 zile de la data ultimului contact cu persoana infectată cu COVID-19. Dacă testul este pozitiv, urmați instrucțiunile de la secțiunea [Ce faceți dacă testul COVID-19 este pozitiv \(wa.gov\)](#).
- Monitorizați-vă simptomele timp de 10 zile de la data ultimului contact.
 - Dacă apar [simptome de COVID-19](#): izolați-vă, [testați-vă](#) 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?](#)

Cât de mult trebuie să stați în carantină?

În cazul în care [puteți](#) purta o mască bine fixată atunci când vă aflați în preajma altor persoane acasă sau în spații publice:

Dacă nu puteți purta o [mască bine fixată](#), trebuie să stați în carantină acasă timp de **5 zile** de la data ultimului contact cu persoana infectată cu COVID-19, apoi trebuie să purtați mereu mască atunci când va aflați în preajma altor persoane acasă sau în spații publice timp de **încă 5 zile** (până în ziua a 10-a). Pe durata carantinei, purtați o mască bine fixată atunci când vă aflați în preajma altor persoane acasă, dacă este posibil. Folosirea constantă a unei măști înseamnă să purtați o mască bine fixată atunci când vă aflați în preajma altor persoane acasă sau în spații publice și să nu participați la activități în cadrul cărora intrați în contact cu alte persoane, iar dvs. nu puteți să purtați mască, cum ar fi dormitul, mâncatul sau înotul. Trebuie să utilizați metode alternative (de exemplu, o vizieră cu pânză) pentru a înlocui masca pe durata celor 5 zile în care trebuie să purtați mască.

- Dacă testul dvs. este negativ sau dacă nu puteți să vă testați timp de cel puțin 5 zile de la data ultimului contact apropiat cu persoana infectată cu COVID-19, puteți să ieșiți din carantină dacă nu aveți simptome, însă purtați în continuare o mască bine fixată atunci când vă aflați în preajma altor persoane acasă sau în spații publice până în ziua a 10-a.
- Consultați secțiunea [Călătoriile | CDC](#) pentru informații privind călătoriile.
- Nu frecvențați locurile în care nu puteți purta mască, precum restaurantele și unele săli de sport, și nu serviți masa în preajma altor persoane acasă sau la locul de muncă timp de 10 zile de la data ultimului contact apropiat cu o persoană infectată cu COVID-19.
- Dacă este posibil, stați departe față de cei cu care locuiți, mai ales de persoanele cu [risc crescut](#) de a dezvolta forme grave de COVID-19, precum și față de persoanele din afara locuinței, pe durata celor 10 zile întregi de la data ultimului contact apropiat cu o persoană infectată cu COVID-19.
- Timp de cel puțin 10 zile de la data ultimului contact apropiat cu persoana infectată cu COVID-19, evitați persoanele [imunocompromise sau cu risc mare de forme grave ale bolii](#) și nu mergeți în unități medicale (nici în aziluri) și în alte medii de mare risc.
- Persoanele care lucrează în locuri aglomerate în care distanțarea fizică este imposibilă prin natura activității (de exemplu, depozite, fabrici și centre de ambalare a alimentelor și de procesare a cărnii) trebuie să stea în carantină (separat) de mediul de lucru timp de 10 zile de la data ultimului contact cu persoana infectată cu COVID-19, însă pot urma instrucțiunile de mai sus privind perioada redusă de carantină la domiciliu dacă pot să poarte o [mască bine fixată](#).
- Persoanele care locuiesc în locuințe de muncă temporare trebuie să stea în carantină timp de 10 zile de la data ultimului contact cu persoana infectată cu COVID-19.
- Persoanele care locuiesc sau lucrează în medii navale comerciale (precum vasele care fac comerț cu fructe de mare, cargoboturile, navele de croazieră) trebuie să stea în carantină timp de 10 zile de la data ultimului contact cu persoana infectată cu COVID-19. Consultați [Instrucțiunile CDC](#) (în engleză) pentru informații privind carantina în aceste medii.

În cazul în care **nu puteți** purta o mască bine fixată atunci când vă aflați în preajma altor persoane acasă sau în spații publice:

Dacă nu puteți purta o [mască bine fixată](#), trebuie să stați în carantină acasă, timp de **10 zile** de la data ultimului contact cu persoana infectată cu COVID-19. Consultați secțiunea [Călătoriile | CDC](#) pentru informații privind călătoriile.

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

Persoanele care locuiesc sau lucrează în centrele de corecție, centrele de detenție, căminele pentru persoanele fără adăpost sau locuințele temporare trebuie să stea în carantină, indiferent de starea de vaccinare sau dacă au primit doza booster sau nu ori dacă s-au recuperat după o infecție cu COVID-19 în ultimele 90 de zile.

- Persoanele care locuiesc în astfel de medii trebuie să stea în carantină timp de 10 zile de la data ultimului contact cu persoana infectată cu COVID-19 și trebuie să se testeze după cel puțin 5 zile de la data ultimului contact cu persoana infectată cu COVID-19.
- Persoanele care lucrează, dar nu locuiesc în aceste medii nu trebuie să meargă la locul de muncă timp de 10 zile de la data ultimului contact cu persoana infectată cu COVID-19, însă pot urma instrucțiunile de mai sus privind perioada de carantină la domiciliu, în funcție de capacitatea lor de a purta sau nu o [mască bine fixată](#).

În perioadele cu lipsă critică de personal, pentru centrele de corecție, centrele de detenție, căminele pentru persoanele fără adăpost și locuințele temporare se poate reduce perioada de carantină a personalului pentru a se asigura continuitatea activităților. Decizia de a reduce perioada de carantină în aceste medii se va efectua după consultarea cu jurisdicția locală de sănătate.

Cum am fost expus la 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 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 două zile înainte de a prezenta simptome (sau 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, aceasta se consideră contagioasă până la sfârșitul perioadei de izolare.

Dacă o persoană infectată cu COVID-19 se izolează timp de 5 zile și timp de 5 zile după aceea poartă mască tot timpul când nu se află în izolare, deoarece simptomele s-au ameliorat sau au dispărut în ziua a 5-a, cei expuși persoanei infectate în intervalul de zile 6 – 10 nu sunt considerați contacti apropiați dacă persoana infectată poartă o [mască bine fixată](#). Dacă nu poartă o mască bine fixată, cei expuși persoanei infectate în intervalul de zile 6 – 10 sunt considerați contacti apropiați.

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. Unele persoane se îmbolnăvesc de COVID-19 fără să știe cum au fost expuse. Dacă o persoană care are COVID-19 anunță autoritățile de sănătate publică că a fost recent în contact apropiat cu dvs., este posibil să fiți contactat pentru a [participa la un interviu cu autoritățile de sănătate publică](#).

Cum calculez perioada de carantină?

Data expunerii la persoana infectată cu COVID-19 în perioada contagioasă este ziua 0. Ziua 1 se consideră prima zi întreagă după ultimul contact apropiat cu persoana infectată cu COVID-19.

Pentru asistență, consultați [Calculatorul DOH pentru perioada de izolare și de carantină](#).

Ce trebuie să faceți în carantină

- **Monitorizați-vă simptomele.** Dacă simptomele se înrăutățesc, solicitați asistență medicală imediat. Dacă aveți o urgență medicală și trebuie să sunați la 911, informați operatorul că aveți simptome de COVID-19. Dacă este posibil, puneți-vă o protecție pentru față înainte de sosirea echipajului medical de urgență.
- **Stați separat de ceilalți**, cât mai mult posibil, inclusiv față de membrii familiei și de animalele din locuință. Stați într-o cameră separată și folosiți o baie separată, dacă este posibil. Dacă totuși trebuie să aveți grijă de un membru al familiei sau de un animal, purtați o protecție pentru față și spălați-vă pe mâini înainte și după ce interacționați cu acesta. Pe site-ul web accesat cu ajutorul linkului veți găsi mai multe informații despre [COVID-19 și animalele](#).
- **Purtați o [mască bine fixată](#)** atunci când vă aflați în preajma altor persoane și înainte de a intra în cabinetul furnizorului de servicii medicale. Dacă nu puteți purta o mască bine fixată, ceilalți membri ai familiei nu trebuie să se afle în aceeași cameră cu dvs. sau trebuie să poarte o mască bine fixată sau un aparat de respirat atunci când intră în camera dvs.
- **Luați măsuri pentru a [îmbunătăți ventilația din locuință](#)**, dacă este posibil.
- **Nu folosiți articolele de uz personal**, precum farfuri, pahare, căni, tacâmuri, prosoape sau lenjeria de pat, în comun cu alte persoane sau cu animalele de companie din locuință.

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 fost expus la COVID-19 și aveți [simptome](#) (chiar și unele ușoare), trebuie să stați acasă, separat de ceilalți, și să vă testați pentru COVID-19 cu un [test viral](#), oricare ar fi starea dvs. de vaccinare. Contactați furnizorul de servicii medicale pentru a vă testa. Anunțați că ați fost în contact cu o persoană cu COVID-19 și că v-ați îmbolnăvit.

- Dacă ați primit un rezultat negativ la un test antigen, furnizorul de servicii medicale poate să vă recomande un test de confirmare.
- Dacă vă [testați singur](#) (în engleză), urmați instrucțiunile primite o dată cu testul.

Purtați o [mască bine fixată](#) dacă trebuie să intrați în contact cu alte persoane din locuința dvs. sau din afara acesteia. Persoanele din afara locuinței vor purta mască sau un aparat de respirat dacă dvs. trebuie să intrați în contact cu ele. 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](#) sau sunați la [linia de urgență pentru informații despre COVID-19 a statului WA](#).

Dacă sunteți contact apropiat și prezentați simptome, testați-vă și urmați instrucțiunile adecvate:

Rezultatul testului după debutul simptomelor	Contact apropiat înseamnă:	Contact apropiat înseamnă:
Pozitiv sau netestat	<ul style="list-style-type: none"> o persoană care este la zi cu vaccinurile anti-COVID-19, inclusiv dozele booster și dozele suplimentare, în funcție de vârstă și de starea de sănătate; o persoană care a fost testată pozitiv pentru COVID-19 cu un test viral în intervalul anterior de 90 de zile și care s-a însănătoșit. 	<ul style="list-style-type: none"> o persoană nevaccinată sau care nu a finalizat schema principală de vaccinare; o persoană care nu este la zi cu vaccinurile anti-COVID-19, inclusiv dozele booster și dozele suplimentare, în funcție de vârstă și de starea de sănătate.
Negativ	<p>Stați acasă până când:</p> <ul style="list-style-type: none"> nu ați făcut febră în ultimele 24 de ore, fără a lua medicamente pentru scăderea febrei ȘI simptomele s-au ameliorat considerabil. <p>Aplicați din nou instrucțiunile privind purtarea măștii, testarea și carantina dacă locuiți sau lucrați într-un mediu cu spații comune (consultați secțiunea Am fost în contact apropiat cu o persoană testată pozitiv pentru COVID-19, dar nu m-am îmbolnăvit. Ce trebuie să fac?).</p>	<p>Intrați din nou în carantină (consultați secțiunea Am fost în contact apropiat cu o persoană testată pozitiv pentru COVID-19, dar nu m-am îmbolnăvit. Ce trebuie să fac?).</p>

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** este măsura pe care o luați dacă ați fost expus la COVID-19. Carantina înseamnă să stați acasă, separat de ceilalți pentru [perioada de timp](#) (în engleză) recomandată, 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.

Alte informații și resurse despre COVID-19

Fiți la curent cu [situația actuală legată de COVID-19 din Washington](#), cu [declarațiile Guvernatorului Inslee](#) (în engleză), cu [simptomele](#) (în engleză), cu [modul de răspândire](#) (în engleză) și cu [modul și momentul adecvate pentru testare](#) (în engleză). 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. Pe de altă parte, studiile arată că comunitățile de culoare sunt afectate foarte mult 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 informații exacte pentru a nu promova zvonurile și dezinformarea.

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

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

Luni: 6:00 – 22:00, Marți – Duminică și [sărbătorile legale respectate](#): 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, testarea pentru COVID-19 sau 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](#)) sau să trimită un e-mail la civil.rights@doh.wa.gov.