

Ce faceți dacă testul COVID-19 este pozitiv

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) pe platforma Care Connect Washington.

Rezumatul modificărilor din 26 ianuarie 2022

- Au fost actualizate instrucțiunile privind izolarea pentru a se alinia cu [Instrucțiunile CDC privind izolarea și carantina](#) pentru publicul larg.
- Au fost adăugate informații referitoare la ceea ce [trebuie să faceți dacă testul efectuat personal este pozitiv](#).

Introducere

Dacă ați fost expus la COVID-19, puteți preveni răspândirea virusului COVID-19 către alte persoane. Urmați instrucțiunile de mai jos.

- 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).

Izolarea la domiciliu

Persoanele testate pozitiv pentru COVID-19 sau cele care prezintă simptome de COVID-19 și care așteaptă rezultatul la test trebuie să se izoleze acasă. **Trebuie să vă izolați oricare ar fi situația dvs. de vaccinare.** Nu mergeți la serviciu, la școală sau în locurile publice. Evitați utilizarea mijloacelor de transport public, a taxiurilor sau a curselor partajate. Rugați alte persoane să vă facă cumpărăturile sau apelați la servicii de livrare a alimentelor. Dacă aveți nevoie de alimente sau de ajutor pe durata izolării la domiciliu, [Care Connect Washington](#) vă oferă serviciile sale. Sunați la linia telefonică de urgență pentru informații despre COVID-19 la 1-800-525-0127, apoi apăsați #. Este disponibilă asistența în mai multe limbi.

Separati-vă de ceilalți pe cât este posibil, stând într-o anumită cameră, departe de alte persoane, și folosind o baie separată, dacă există. Purtați o [mască bine fixată](#) atunci când trebuie să fiți în preajma altor persoane.

leșiți din casă doar pentru a primi îngrijiri medicale. Sunați înainte de a merge la doctor. Anunțați furnizorul de servicii medicale că aveți COVID-19 sau că așteptați rezultatul la testul pentru COVID-19.

Pentru cât timp trebuie să mă izolez?

Perioada de izolare depinde de mai multe aspecte: dacă puteți purta o mască bine fixată, dacă sunteți grav bolnav de COVID-19, dacă aveți un sistem imunitar slăbit sau dacă locuiți sau lucrați într-un mediu cu spații comune. Consultați secțiunea care prezintă situația valabilă în cazul dvs.

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

Dacă ați fost testat pozitiv pentru COVID-19 și ați avut simptome, izolați-vă timp de cel puțin **5 zile** de la prima manifestare a simptomelor. Citiți mai jos cum să [calculați perioada de izolare de 5 zile](#). Puteți încheia izolarea după 5 zile întregi dacă:

- Simptomele s-au ameliorat semnificativ după 5 zile de la începutul izolării **ȘI**
- Nu ați mai avut febră timp de 24 de ore fără să luați medicamente de reducere a febrei **ȘI**
- Purtați în continuare o [mască bine fixată](#) timp de încă 5 zile atunci când vă aflați în preajma altor persoane acasă sau în spații publice.

Dacă aveți în continuare febră sau dacă simptomele nu s-au ameliorat semnificativ după 5 zile de izolare, încheiați perioada de izolare după ce nu ați mai avut febră timp de 24 de ore fără a lua medicamente de reducere a febrei și după ce simptomele s-au ameliorat.

Dacă ați fost testat pozitiv pentru COVID-19 și nu ați avut simptome, izolați-vă timp de cel puțin **5 zile** de la data testului pozitiv pentru COVID-19. Citiți mai jos cum să [calculați perioada de izolare de 5 zile](#). Puteți încheia izolarea după 5 zile întregi dacă:

- Nu prezentați simptome **ȘI**
- Purtați în continuare o [mască bine fixată](#) timp de încă 5 zile atunci când vă aflați în preajma altor persoane acasă sau în spații publice.

Dacă simptomele încep să apară după ce ați fost testat pozitiv, trebuie să începeți perioada de izolare de 5 zile. Urmați recomandările de mai sus privind încheierea perioadei de izolare în cazul în care ați avut simptome.

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 aveți acces la un test antigen, puteți reduce riscul de a-i infecta pe alții efectuând un test în ziua a 5-a din perioada de izolare. Efectuați testul doar dacă nu ați mai avut febră timp de 24 de ore fără să fi luat medicamente de reducere a febrei și dacă celelalte simptome s-au ameliorat (pierderea gustului sau a mirosului poate să dureze timp de mai multe săptămâni sau

luni după revenirea după boală, de aceea, nu trebuie să întârzie sfârșitul perioadei de izolare). Dacă testul este negativ, puteți ieși din izolare după ziua a 5-a, însă purtați mască în preajma altor persoane timp de încă 5 zile. Dacă testul a fost pozitiv, trebuie să vă izolați timp de 10 zile de la debutul simptomelor (sau până când trec 10 zile de la data testului pozitiv pentru COVID-19 în cazul în care nu aveți simptome).

În continuare găsiți instrucțiuni suplimentare pentru cele 10 zile de la debutul simptomelor (sau de la data testului pozitiv, dacă nu ați avut simptome deloc):

- Pe durata celor 10 zile întregi evitați persoanele [imunocompromise sau cu risc mare de forme grave ale bolii](#) și nu mergeți în unități medicale (nici în azile) și în alte medii de mare risc.
- Pe durata celor 10 zile întregi 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.
- Consultați secțiunea [Călătoriile | CDC](#) pentru informații privind călătoriile.

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 testul dvs. COVID-19 a ieșit pozitiv și ați avut simptome, puteți să ieșiți din izolarea la domiciliu după **10 zile** de la debutul simptomelor dacă:

- Nu ați mai avut febră timp de 24 de ore fără să luați medicamente de reducere a febrei **ȘI**
- Simptomele s-au ameliorat considerabil.

Dacă aveți în continuare febră sau dacă simptomele nu s-au ameliorat după 10 zile de izolare, încheiați perioada de izolare după ce nu ați mai avut febră timp de 24 de ore fără a lua medicamente de reducere a febrei și după ce simptomele s-au ameliorat.

Dacă ați fost testat pozitiv pentru COVID-19, însă nu ați avut niciun simptom, puteți ieși din izolarea la domiciliu după **10 zile** de la data testului pozitiv pentru COVID-19 dacă:

- Nu prezentați simptome.

Dacă simptomele apar după ce ați fost testat pozitiv, trebuie să începeți perioada de izolare de 10 zile. Urmați recomandările de mai sus privind încheierea perioadei de izolare în cazul în care ați avut simptome.

Dacă aveți nevoie de alimente sau de ajutor pe durata izolării la domiciliu, [Care Connect Washington](#) vă oferă serviciile sale. Sunați la linia telefonică de urgență pentru informații despre COVID-19 la 1-800-525-0127, apoi apăsați #. Este disponibilă asistența în mai multe limbi.

Dacă sunteți grav bolnav de COVID-19 sau dacă aveți un sistem imunitar slăbit:

Persoanele grav bolnave de COVID-19 (inclusiv cele care au fost spitalizate sau care au avut nevoie de terapie intensivă ori ventilație) și persoanele cu [sisteme imunitare compromise](#) trebuie să se izoleze la domiciliu pentru o perioadă mai mare. De asemenea, poate fi nevoie să efectueze un [test viral](#) pentru a stabili data de la care se pot afla în preajma altor persoane. CDC

recomandă o perioadă de izolare de cel puțin 10 zile și de până la 20 de zile pentru persoanele care au avut forme grave de COVID-19 și pentru persoanele cu [sisteme imunitare slăbite](#). Întrebați furnizorul de servicii medicale care este data de la care puteți începe să vă aflați în preajma altor persoane.

Dacă locuiți sau lucrați în oricare dintre mediile cu spații comune enumerate mai jos:

Persoanele care locuiesc sau lucrează în următoarele medii cu spații comune trebuie să urmeze recomandările privind izolarea prezentate mai jos.

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

Dacă testul dvs. COVID-19 a ieșit pozitiv și ați avut simptome, puteți să ieșiți din izolarea față de mediul cu spații comune după **10 zile** de la debutul simptomelor dacă:

- Nu ați mai avut febră timp de 24 de ore fără să luați medicamente de reducere a febrei **ȘI**
- Simptomele s-au ameliorat.

Dacă lucrați, dar nu locuiți într-un mediu cu spații comune, nu mergeți la locul de muncă timp de 10 zile întregi, însă puteți urma instrucțiunile de mai sus privind perioada mai scurtă de izolare la domiciliu, în funcție de capacitatea dvs. de a purta sau nu o [mască bine fixată](#).

Dacă ați fost testat pozitiv pentru COVID-19, însă nu ați avut niciun simptom, puteți ieși din izolarea față de mediul cu spații comune după **10 zile** de la data testului pozitiv pentru COVID-19 dacă:

- Nu prezentați simptome.

Dacă simptomele apar după ce ați fost testat pozitiv, trebuie să începeți perioada de izolare de 10 zile față de acest mediu. Urmați recomandările de mai sus privind încheierea perioadei de izolare în cazul în care ați avut simptome. Dacă lucrați, dar nu locuiți într-un mediu cu spații comune, nu mergeți la locul de muncă timp de 10 zile întregi, însă puteți urma instrucțiunile de mai sus privind perioada mai scurtă de izolare la domiciliu, în funcție de capacitatea dvs. 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, locuințele temporare și locurile de muncă din infrastructurile critice se poate reduce perioada de izolare a personalului pentru a se asigura continuitatea activităților. Decizia de a reduce perioada de izolare în aceste medii se va efectua după consultarea cu jurisdicția locală de sănătate.

Când este posibil să fiu contagios și să îi expun pe ceilalți la virus?

Persoanele infectate cu COVID-19 pot să transmită virusul cu 2 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 contacți 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 contacți apropiați.

Cum calculez perioada de izolare de 5 zile sau de 10 zile?

Dacă aveți simptome, ziua 0 se consideră prima zi a simptomelor. Ziua 1 se consideră prima zi întreagă după apariția simptomelor.

Dacă nu aveți simptome, ziua 0 se consideră data testului viral pozitiv (data la care ați efectuat testul). Ziua 1 se consideră prima zi întreagă după prelevarea probei pentru testul pozitiv.

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

Ce trebuie să faceți în perioada de izolare

- **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 farfuria, 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

Un reprezentant al serviciilor de sănătate publică vă poate contacta, de regulă telefonic, în cazul în care testul dvs. COVID-19 a ieșit pozitiv. Acesta vă va ajuta să înțelegeți ce aveți de făcut în continuare și ce servicii de asistență sunt disponibile. Vi se vor solicita numele și datele de contact ale persoanelor cu care ați intrat recent în contact apropiat, astfel încât acestea să poată fi anunțate despre expunere. Serviciile de sănătate publică solicită aceste informații pentru a înștiința persoanele respective că este posibil să fi fost expuse. Numele dvs. nu va fi divulgat persoanelor cu care ați intrat în contact apropiat.

Dacă ați fost testat pozitiv în urma unui test efectuat personal

Pentru mai multe informații, consultați [Instrucțiunile intermediare privind testarea personală pentru SARS-CoV-2 \(wa.gov\)](#) (în engleză).

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

Dacă nu aveți un doctor sau un centru medical: există numeroase centre care 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](#).

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. 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 \(COVID-19\)](#)
- [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.