

Ce faceți dacă testul COVID-19 este pozitiv

Rezumatul modificărilor din 24 octombrie 2022

- Informații actualizate despre tratamentul împotriva COVID-19
- Au fost adăugate informații privind utilizarea testelor antigen pentru a determina încheierea perioadei de izolare și renunțarea la mască
- Au fost adăugate indicații privind măsurile în cazul revenirii simptomelor
- Au fost actualizate informațiile privind perioada contagioasă
- Au fost adăugate indicații pentru notificarea celorlalți cu privire la posibila expunere la COVID-19

Introducere

Dacă ați fost testat pozitiv pentru COVID-19, puteți preveni răspândirea virusului COVID-19 către alte persoane. Urmați instrucțiunile de mai jos privind tratamentele, izolarea și purtarea măștii. Respectați recomandările jurisdicțiilor locale de sănătate și politicile companiilor, de la locul de muncă sau din unitățile de învățământ pentru persoanele testate pozitiv pentru COVID-19; acestea pot fi mai restrictive decât indicațiile date de WA State Department of Health (Departamentul de Sănătate al Statului Washington).

- 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 [Dacă locuiți sau lucrați în oricare dintre următoarele medii cu spații comune](#).

Stabiliți dacă aveți nevoie de tratament

Dacă rezultatul testului a fost pozitiv și este foarte probabil să vă îmbolnăviți grav de COVID-19 din cauza vârstei sau a afecțiunilor medicale cronice, există tratamente care pot reduce probabilitatea spitalizării sau decesului de pe urma bolii. Pentru a fi eficiente, medicamentele pentru tratarea COVID-19 trebuie să fie prescrise de un furnizor de servicii medicale cât mai repede după stabilirea diagnosticului. Contactați un furnizor de servicii medicale imediat pentru a determina dacă îndepliniți condițiile pentru tratament, chiar dacă acum prezentați simptome ușoare. Accesați pagina de web a DOH pentru a găsi mai multe informații pentru dvs. și pentru furnizorul dvs. de servicii medicale cu privire la [tratamentele speciale contra COVID-19](#) (în mai multe limbi) și la căile de acces la tratament.

Izolați-vă 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, separat de ceilalți, exceptând cazul în care au nevoie de îngrijiri medicale. Persoanele care au COVID-19 pot transmite virusul. Izolarea la domiciliu previne îmbolnăvirea altor persoane. Trebuie să vă izolați oricare ar fi situația dvs. de vaccinare. Dacă o persoană vaccinată se îmbolnăvește de COVID-19, poate transmite infecția, însă vaccinul împotriva COVID-19 reduce probabilitatea de spitalizare sau deces din cauza COVID-19. Rugați alte persoane să vă facă cumpărăturile sau apălați la servicii de livrare a alimentelor. Dacă aveți nevoie de alimente sau de ajutor pe durata izolării la domiciliu, [Care Connect Washington \(Servicii de îngrijire conectate Washington\)](#) (în mai multe limbi) vă oferă serviciile sale. Sunați la linia telefonică de urgență pentru informații despre COVID-19 la 1-800-525-0127, apoi apăsați # sau contactați centrul [Care Connect](#) (în mai multe limbi). Este disponibilă asistența în mai multe limbi. Nu călătoriți, nu mergeți la serviciu, la școală, la centrele de supraveghere a copiilor sau în locurile publice; nu folosiți mijloacele de transport în comun, cursele partajate sau taxiurile. În timpul izolării:

- Separați-vă de ceilalți pe cât este posibil, inclusiv de membrii familiei și de animalele de companie, stând într-o anumită cameră, departe de alte persoane, și folosind o baie separată, dacă există. Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Centrele pentru controlul și prevenirea bolilor) dețin mai multe informații despre [COVID-19 și animalele](#) (în mai multe limbi).
- Purtați o [mască sau un aparat de respirat de înaltă calitate](#) (în toate limbile) dacă trebuie să fiți în preajma altor persoane acasă sau în spații publice.
- Luați măsuri pentru a îmbunătăți [ventilația](#) (în mai multe limbi) din locuință, dacă este posibil.
- Nu împrumutați obiecte personale de uz casnic, precum căni, prosoape și ustensile.
- Monitorizați-vă simptomele. Dacă prezentați [semne de avertizare de urgență](#) (în mai multe limbi) (precum dificultăți la respirat), solicitați asistență medicală imediat.
- Dacă aveți o programare medicală de rutină (nu de urgență), sunați înainte de a merge la programare și 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 și să port mască?

Dacă ați fost testat pozitiv pentru COVID-19, **stați acasă pentru cel puțin 5 zile și izolați-vă de membrii familiei care locuiesc cu dvs.** pentru a evita transmiterea COVID-19.

Încheierea perioadei de izolare

Durata de izolare depinde de mai mulți factori:

- Dacă puteți purta o mască bine fixată
- Dacă rezultatele testelor rămân pozitive pentru COVID-19 din ziua a 6-a până în ziua a 10-a, după cele 5 zile de izolare
- Dacă sunteți grav bolnav de COVID-19 sau dacă aveți un sistem imunitar slăbit și

- Dacă locuiți sau lucrați într-un mediu cu spații comune.

Dacă ați fost testat pozitiv pentru COVID-19 și ați avut [simptome](#) (în mai multe limbi):

Izolați-vă timp de cel puțin **5 zile** de la prima manifestare a simptomelor. Puteți încheia izolarea după 5 zile întregi dacă:

- Simptomele s-au ameliorat 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

Dacă ați fost testat pozitiv pentru COVID-19, însă nu ați avut [simptome](#) (în mai multe limbi):

Izolați-vă timp de cel puțin **5 zile** de la testul pozitiv pentru COVID-19. Puteți încheia izolarea după 5 zile întregi dacă nu aveți simptome.

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.

Oricare ar fi momentul în care ieșiți din izolare, luați măsurile următoare timp de 10 zile de la debutul simptomelor (sau de la data testului pozitiv, dacă nu ați avut simptome deloc):

- Purtați o mască bine fixată sau un aparat de respirat de înaltă calitate atunci când vă aflați în preajma altor persoane acasă sau în spații publice timp de încă 5 zile (din ziua a 6-a până în ziua a 10-a) după terminarea perioadei de izolare de 5 zile.
- Evitați persoanele [imunocompromise sau cu risc mare de forme grave ale bolii](#) (în mai multe limbi) și nu mergeți în unități medicale (nici în azile) și în alte medii de mare risc.
- 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.
- Dacă simptomele revin sau se înrăutățesc, intrați din nou în izolare din ziua 0.
- Consultați secțiunea [Călătoriile | CDC](#) (în mai multe limbi) pentru informații privind călătoriile.

Calcularea perioadei de izolare:

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

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

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

Renunțarea la mască

Puteți rămâne contagios după 5 zile de izolare. Continuați să purtați o [mască bine fixată sau un aparat de respirat de înaltă calitate](#) (în toate limbile) atunci când vă aflați în preajma altor persoane acasă sau în spații publice timp de încă 5 zile (din ziua a 6-a până în ziua a 10-a) după terminarea perioadei de izolare de 5 zile. De asemenea, puteți efectua un test antigen pentru a

decide când să renunțați la mască (citiți mai jos). Dacă nu puteți să purtați o mască bine fixată, rămâneți în izolare pentru întreaga perioadă de 10 zile.

Utilizarea consecventă a măștii înseamnă purtarea unei măști bine fixate sau a unui aparat de respirat de înaltă calitate (în toate limbile) atunci când vă aflați în preajma altor persoane acasă sau în spații publice. Nu participați la activități în cadrul cărora intrați în contact cu alte persoane dacă nu puteți să purtați mască, cum ar fi dormitul, mâncatul sau înotul. Alternativele la purtarea măștii (precum viziera cu pânză) nu asigură o protecție atât de mare ca o mască bine fixată și de înaltă calitate. Dacă nu puteți purta o mască bine fixată, stați în izolare timp de 10 zile.

Efectuarea unui test antigen pentru a ieși din izolare și a renunța la mască

Dacă aveți acces la un test antigen (în mai multe limbi), puteți reduce riscul de a-i infecta pe alții efectuând un test înainte de a ieși din izolare, nu mai devreme de ziua a 6-a. 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 și nu trebuie să întârzie sfârșitul perioadei de izolare.

- Dacă rezultatul la test este pozitiv, probabil că încă sunteți contagios. Rămâneți în izolare și purtați mască; lăsați să treacă 24 – 48 de ore, apoi testați-vă din nou.
- Dacă rezultatul este negativ la 2 teste consecutive efectuate la interval de 24 – 48 de ore, puteți ieși din izolare, fără să purtați mască, înainte de ziua a 10-a.

Dacă rezultatul este pozitiv la teste repetate până în ziua a 10-a, continuați să purtați mască și să evitați persoanele imunocompromise sau cu risc mare de forme grave ale bolii până când obțineți 2 rezultate negative consecutive la testele antigen.

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 (în mai multe limbi) trebuie să se izoleze timp de cel puțin 10 zile și cel mult 20 de zile. De asemenea, poate fi nevoie să efectueze un test viral (în mai multe limbi) pentru a stabili data de la care se pot afla în preajma altor persoane. Întrebați furnizorul de servicii medicale care este data de la care puteți începe să vă aflați în preajma altor persoane. Consultați secțiunea privind tratamentele de mai sus pentru mai multe informații privind tratamentele și medicamentele pentru care puteți fi eligibil.

Dacă locuiți sau lucrați în oricare dintre următoarele medii cu spații comune:

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 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 aveți 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 aveți simptome, ziua 0 se consideră prima zi a simptomelor. Ziua 1 se consideră prima zi întregă după apariția simptomelor. Dacă nu aveți simptome, ziua 0 se consideră data la care ați efectuat testul. Ziua 1 se consideră prima zi întregă după prelevarea probei pentru testul pozitiv.

Dacă lucrați, dar nu locuiți într-un mediu cu spații comune, nu mergeți la locul de muncă timp de 10 zile întregi și urmați instrucțiunile de mai sus privind perioada mai scurtă de izolare la domiciliu.

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.

Ce trebuie să fac dacă simptomele revin?

După perioada de izolare, dacă simptomele COVID-19 reapar sau se înrăutățesc, reluați izolarea din ziua 0 și urmați recomandările de la secțiunea [Pentru cât timp trebuie să mă izolez și să port mască?](#) de mai sus. Discutați cu un medic dacă aveți întrebări referitoare la simptome sau la momentul în care puteți ieși din izolare.

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 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 persoana testată pozitiv pentru COVID-19 primește 2 rezultate negative consecutive la testele antigen de 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. Dacă perioada de izolare a persoanei respective este mai mare de 10 zile (deoarece persoana este grav bolnavă sau imunocompromisă), aceasta se consideră contagioasă până la sfârșitul perioadei de izolare.

Anunțați că este posibil să fi intrat în contact cu virusul

Anunțați contactii dvs. apropiați că este posibil să fi fost expuși la virusul COVID-19 și trimiteți-le linkul [Ce faceți dacă este posibil să fi intrat în contact cu o persoană care are COVID-19](#) (în mai multe limbi). În general, contact apropiat este cineva care s-a aflat 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 infectați alte persoane, chiar dacă se află la o distanță mai mare de 2 metri (6 picioare) față de dvs. Dacă ați mers la serviciu în perioada în care erați posibil contagios, informați angajatorul pentru ca acesta să-i anunțe pe colegii dvs. Angajatorii sunt obligați să anunțe angajații care au fost expuși la COVID-19 la locul de muncă, fără a divulga identitatea persoanei infectate cu COVID-19.

Dacă utilizați [WA Notify \(Notificare WA\)](#) (în mai multe limbi), iar testul dvs. COVID-19 este pozitiv, puteți utiliza WA Notify pentru a alerta în mod anonim alți utilizatori cu care este posibil să fi intrat în contact. În acest fel, utilizatorii aplicației care este posibil să fi intrat în contact cu virusul se pot proteja pe ei înșiși și pe cei din apropierea lor. Dacă ați fost testat pozitiv cu un autotest sau dacă ați fost testat pentru COVID-19 printr-un test de laborator sau prin serviciile de testare care v-au fost furnizate și încă nu ați primit un SMS cu codul de verificare de la DOH, puteți solicita un cod de verificare în aplicația WA Notify. Când utilizați WA Notify, nu se colectează și nu se partajează informații cu caracter personal sau de identificare a persoanelor. Pentru a solicita un cod de verificare:

1. Cu dispozitivul mobil (Android sau iPhone), scanați codul QR sau [solicitați un cod de verificare](#) (în engleză):



2. Introduceți numărul de telefon al dispozitivului care utilizează WA Notify și data testului dvs. pozitiv de COVID-19.
3. Selectați „Continue” („Continuați”).

Dacă nu puteți solicita un cod de verificare în WA Notify, trebuie să sunați la linia telefonică de stat pentru COVID-19, 1-800-525-0127, apoi apăsați # și informați personalul liniei telefonice pentru asistență de urgență că sunteți utilizator al WA Notify. Personalul liniei telefonice pentru

asistență de urgență vă poate trimite un link de verificare cu scopul de a-l folosi pentru a alerta alți utilizatori WA Notify referitor la faptul că este posibil să fi fost expuși.

Pentru informații suplimentare, accesați secțiunea „[Cum să îi anunțați pe ceilalți dacă ați fost testat pozitiv pentru COVID-19 cu un autotest](#)” (în mai multe limbi) de la [WANotify.org](#) (în mai multe limbi). Dacă doriți să aflați mai multe despre WA Notify, inclusiv despre modul în care puteți să adăugați aplicația pe telefon, accesați [WANotify.org](#) (în mai multe limbi).

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](#) (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** 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, **apăsăți #** 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.