

Що робити, якщо у вас діагностовано COVID-19

Короткий опис змін станом на 24 жовтня 2022 року

- Оновлено інформацію про лікування COVID-19.
- Додано інформацію про використання тесту на антиген для визначення того, коли потрібно завершити самоізоляцію та зняти маску.
- Додано рекомендації щодо того, як діяти в разі повернення симптомів хвороби.
- Оновлено інформацію про те, у яких випадках особа є потенційно заразною.
- Додано рекомендації щодо того, як сповіщати інших людей про те, що ви могли заразитися COVID-19.

Вступ

Якщо у вас діагностовано COVID-19, допоможіть зупинити розповсюдження вірусу. Виконуйте зазначені нижче рекомендації щодо лікування, ізоляції та носіння маски. Крім того, дотримуйтеся вимог місцевих органів охорони здоров'я, роботодавців, компаній і шкільних закладів щодо осіб, хворих на COVID-19, які можуть бути жорсткішими за рекомендації WA State Department of Health (Департаменту охорони здоров'я штату Вашингтон).

- Особи, які перебувають, працюють в медичному закладі або відвідують його, повинні дотримуватися [тимчасових рекомендацій щодо профілактики та контролю інфекції SARS-CoV-2 в закладах охорони здоров'я](#) (тільки англійською мовою).
- Якщо ви працюєте або перебуваєте в місці великого скупчення людей, місці тимчасового проживання працівників, на комерційному судні, у виправній установі, місці ув'язнення, притулку для бездомних або тимчасовому житлі, дотримуйтеся інструкцій, наведених у розділі [Інформація для людей, які перебувають або працюють у будь-якому з указаних місць скупчення](#).

Визначте, чи потрібно вам лікування

Якщо ви отримали позитивний результат тесту на COVID-19 і наражаєтеся на вищий ризик важкого перебігу інфекції через свій вік або хронічні захворювання, існують методи лікування, які можуть зменшити шанси госпіталізації або смерті від хвороби. Препарати для лікування COVID-19 має призначати сімейний лікар. Щоб лікування було ефективним, їх слід почати приймати якомога швидше після встановлення діагнозу. Навіть якщо зараз ваші симптоми виражені слабо, негайно зв'яжіться із сімейним лікарем, щоб дізнатися, чи ви потребуєте лікування. На сторінці сайту Department of Health (DOH, Департамент охорони здоров'я) ви та ваш сімейний лікар можете знайти додаткову інформацію про конкретні методи [терапії COVID-19](#) (інформація доступна деякими іншими мовами) та про надання доступу до лікування.

Самоізоляція вдома

Особи, які отримали позитивний результат тесту на COVID-19 або очікують на результат тесту й помітили в себе симптоми COVID-19, мають самоізолюватися вдома, якщо їм не потрібно отримати медичну допомогу. Хворі на COVID-19 особи можуть передавати інфекцію іншим людям. Самоізоляція вдома допомагає вберегти інших людей від зараження. [Правил самоізоляції слід дотримуватися незалежно від статусу вакцинації](#). Якщо вакцинована особа захворіє на COVID-19, вона може передавати вірус іншим людям, але вакцина від COVID-19 значно зменшує вірогідність госпіталізації або смерті такої особи від COVID-19. Користуйтеся послугами доставки продуктів або попросіть іншу особу купувати все потрібне. Якщо вам під

час самоізоляції знадобляться продукти чи будь-яка інша допомога, ви можете скористуватися [Care Connect Washington](#) (Програма допомоги в штаті Вашингтон) (доступно деякими іншими мовами). Зателефонуйте на гарячу інформаційну лінію щодо COVID-19 на номер 1-800-525-0127 і натисніть решітку (#) або зверніться до центру [Care Connect](#) (інформація доступна деякими іншим мовами). Доступні послуги перекладу. Не подорожуйте, не ходіть на роботу, не відвідуйте школу, дитячі садки й громадські місця, а також не користуйтеся громадським транспортом, послугами райдшерингу або таксі. Під час самоізоляції:

- Намагайтеся якомога більше залишатись у своїй кімнаті якнайдалі від співмешканців і домашніх улюбленців. Якщо можете, користуйтеся окремою ванною кімнатою. Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Центри контролю та профілактики захворювань) можуть надати більше інформації про [вплив COVID-19 на тварин](#) (інформація доступна деякими іншими мовами).
- Носіть [високоякісну маску або респіратор](#) (інформація доступна всіма мовами), якщо ви повинні перебувати поряд з іншими людьми вдома або на вулиці.
- Забезпечте [краще провітрювання помешкання](#) (доступно деякими додатковими мовами), якщо це можливо.
- Не користуйтеся спільними побутовими речами, як-от чашками, рушниками та посудом.
- Стежте за своїми симптомами. Якщо у вас є [тривожні ознаки COVID-19](#) (інформація доступна деякими іншими мовами), як-от утруднене дихання, негайно зверніться по невідкладну медичну допомогу.
- Якщо у вас запланований звичайний візит до сімейного лікаря (тобто який не стосується невідкладної медичної допомоги), повідомте його телефоном перед відвідуванням, що очікуєте результати тесту на COVID-19 або що діагноз підтверджено.

Як довго слід дотримуватися правил самоізоляції та носити маску?

Якщо у вас діагностовано COVID-19, **самоізолюйтеся (залишайтеся вдома, утримуючись від контактів із людьми, зокрема тими, хто живе з вами разом) принаймні 5 днів**, щоб не заразити інших.

Завершення самоізоляції

Тривалість самоізоляції залежить від кількох факторів:

- чи можете ви носити маску, яка щільно прилягає до обличчя;
- чи продовжуєте ви отримувати позитивний результат тесту на COVID-19 після 5 днів самоізоляції, тобто в період із 6-го до 10-го дня;
- чи захворіли ви на COVID-19 у важкій формі (або чи є ваша імунна система ослабленою);
- чи проживаєте або працюєте в місцях скупчення людей.

Якщо ви отримали позитивний результат тесту на COVID-19 і у вас з'явилися [симптоми](#) (інформація доступна деякими додатковими мовами):

Самоізолюйтеся принаймні **на 5 днів** після першої появи симптомів. Ви можете завершити самоізоляцію через 5 повних днів, якщо виконано **ОБИДВІ** умови:

- через 5 днів після початку самоізоляції зменшилися прояви симптомів;
- протягом останніх 24 годин у вас не було підвищеної температури (без приймання жарознижувальних препаратів).

Якщо ви отримали позитивний результат тесту на COVID-19, але у вас не з'явилися жодні [симптоми](#) (інформація доступна деякими додатковими мовами): Самоізолюйтеся принаймні **на 5 днів** після отримання позитивного результату на COVID-19. Ви можете завершити самоізоляцію через 5 повних днів, якщо у вас не з'явилось жодних симптомів.

Якщо симптоми з'явилися після отримання позитивного результату тесту, 5-денний період самоізоляції слід почати спочатку. Виконуйте вищезазначені вказівки щодо завершення самоізоляції, якщо у вас були симптоми.

Незалежно від того, коли ви завершите самоізоляцію, виконуйте описані нижче кроки протягом 10 днів після прояву симптомів (або отримання позитивного результату тесту, якщо симптоми не з'явилися).

- Носіть високоякісну маску, яка щільно прилягає до обличчя, або респіратор, перебуваючи поряд з іншими людьми вдома або в громадських місцях, принаймні протягом 5 додаткових днів (з 6-го до 10-го дня) після завершення 5-денного періоду самоізоляції.
- Уникайте людей, [які мають ослаблений імунітет або наражаються на високий ризик важкого перебігу хвороби](#) (доступно деякими іншими мовами), і не відвідуйте заклади охорони здоров'я (зокрема будинки престарілих) та інші заклади, де наявний високий ризик захворювання.
- Не відвідуйте місць, у яких ви не можете носити маску, як-от ресторани й деякі спортивні зали, намагайтеся не їсти поруч з іншими людьми вдома або на роботі.
- Якщо симптоми повторюються або погіршуються, почніть заново період самоізоляції з 0-го дня.
- Перегляньте сторінку [з інформацією про подорожі, наданою CDC](#) (інформація доступна деякими іншими мовами).

Як розрахувати період самоізоляції:

день 0 – це день прояву перших симптомів (якщо вони є); день 1 – це перший повний день після прояву симптомів;

якщо у вас не з'явилися жодні симптоми, день 0 – це день, коли ви пройшли тест; якщо ви отримали позитивний результат тесту, день 1 – це перший повний день після забору матеріалу для цього тесту.

Для довідки ознайомтеся з вебсторінкою [Калькулятор періоду карантину та самоізоляції](#) (доступно всіма мовами) на сайті DOH.

Зняття маски

Ви ще можете передавати вірус після 5 днів самоізоляції. Продовжуйте носити [високоякісну маску, яка щільно прилягає до обличчя, або респіратор](#) (інформація доступна всіма мовами), перебуваючи поряд з іншими людьми вдома або в громадських місцях, ще 5 днів (з дня 6 до дня 10) після завершення 5-денного періоду самоізоляції. Крім того, розгляньте можливість проходження тесту на антиген для визначення того, коли можна зняти маску (опис нижче). Якщо ви не можете носити маску, яка щільно прилягає до обличчя, вам слід самоізолюватися усі 10 днів.

Постійне носіння маски означає, що ви не знімаєте [високоякісної маски, яка щільно прилягає до обличчя, або респіратора](#) (інформація доступна всіма мовами), перебуваючи поряд з іншими людьми вдома або на вулиці. Коли перебуваєте поруч з іншими людьми, ніколи не беріть участі в діяльності, під час якої ви не можете носити маску, як-от спання, споживання їжі або плавання. Альтернативи маскам (як-от захисний екран для обличчя з додатковою тканинною частиною) не забезпечують такого захисту, як високоякісні маски, які щільно прилягають до обличчя. Якщо ви не можете носити маску, яка щільно прилягає до обличчя, самоізолюйтеся протягом 10 днів.

Використання тесту на антиген для визначення того, коли потрібно завершити самоізоляцію та зняти маску

Якщо можете, пройдіть [тест на антиген](#) (інформація доступна деякими іншими мовами), щоб знизити ризик зараження інших людей. Його пройти потрібно перед запланованим завершенням самоізоляції, але не раніше дня 6. Проходьте тест, лише якщо протягом останніх 24 годин у вас не було високої температури (без приймання жарознижувальних препаратів), а також зменшилися прояви інших симптомів. Такі симптоми, як втрата смаку або нюху, можуть тривати протягом кількох тижнів або місяців після одужання та не вимагають продовження самоізоляції.

- Якщо результат тесту позитивний, імовірно, ви досі можете заразити інших. Ви маєте продовжити самоізолюватися та носити маску. Перш ніж повторно проходити тест, зачекайте 24–48 годин.
- Якщо ви провели два тести поспіль з інтервалом від 24 до 48 годин і в обох випадках результат був негативним, можете завершити самоізоляцію та припинити носити маску до дня 10.

Якщо протягом 10 днів в межах повторного тестування ви отримуєте позитивні результати, вам слід продовжити носити маску та уникати людей, які мають ослаблену імунну систему або наражаються на високий ризик важкого перебігу хвороби, доки ви не отримаєте два негативні результати тесту на антиген поспіль.

Якщо ви захворіли на COVID-19 у важкій формі або маєте ослаблену імунну систему

Людам, які хворіють на COVID-19 у важкій формі (зокрема тим, які були госпіталізовані або потребували інтенсивної терапії чи штучної вентиляції легенів), і людям із [ослабленою імунною системою](#) (інформація доступна деякими іншими мовами), можливо, доведеться самоізолюватися принаймні протягом 10 днів (до 20 днів). Їм також може знадобитися пройти [тест на коронавірус](#) (інформація доступна деякими іншими мовами), щоб визначити, коли вони зможуть перебувати поряд з іншими людьми. Порадьтеся зі своїм сімейним лікарем щодо того, коли вам знову можна перебувати поряд з іншими людьми. Інформацію про методи лікування та препарати, на які у вас може бути право, наведено в [вказаному вище розділі про лікування](#).

Інформація для людей, які перебувають або працюють у будь-якому з указаних місць скупчення

Особи, які живуть або працюють у таких місцях скупчення людей, повинні дотримуватися рекомендацій щодо самоізоляції, наведених нижче:

- Виправна колонія або слідчий ізолятор.
- Притулок або місце тимчасового проживання.
- Комерційні судна (наприклад, комерційні риболовецькі судна, вантажні кораблі, круїзні лайнери).
- Місця великого скупчення людей, де через особливості професії немає можливості дотримуватися соціальної дистанції, наприклад склади або заводи, підприємства з пакування продуктів харчування та м'ясопереробні підприємства.
- Місця тимчасового проживання працівників.

Якщо у вас діагностовано COVID-19 і у вас з'явилися симптоми, ви зможете відвідувати місця скупчення людей через **10 днів** із дня першого прояву симптомів, якщо виконано **ОБІДВІ** ці умови:

- протягом останніх 24 годин у вас не було високої температури (без приймання жарознижувальних препаратів);
- зменшилися прояви симптомів.

Якщо у вас діагностовано COVID-19, але симптоми не з'явилися, ви зможете відвідувати місця скупчення людей через **10 днів** після отримання позитивного результату тесту на COVID-19, якщо симптоми так само відсутні. Якщо симптоми з'явилися після отримання позитивного результату тесту, 10-денний період самоізоляції слід почати спочатку. Виконуйте вищезазначені вказівки щодо завершення самоізоляції, якщо у вас були симптоми.

день 0 – це день прояву перших симптомів (якщо вони є); день 1 – це перший повний день після прояву симптомів; якщо у вас не з'явилися жодні симптоми, день 0 – це день, коли ви пройшли тест; якщо ви отримали позитивний результат тесту, день 1 – це перший повний день після забору матеріалу для цього тесту.

Якщо ви працюєте в місцях скупчення людей, але не проживаєте в них, не ходіть на роботу протягом повних 10 днів і дотримуйтеся зазначених вище умов скороченої самоізоляції вдома.

Під час гострої нестачі кадрів у виправних і пенітенціарних установах, притулках для бездомних, місцях тимчасового проживання та на об'єктах критичної інфраструктури можна розглянути можливість скорочення

періоду самоізоляції для персоналу задля забезпечення безперервної роботи. Рішення про скорочення строку самоізоляції в таких установах має прийматися після консультації з місцевими органами охорони здоров'я.

Що робити, якщо симптоми повернуться?

Якщо симптоми COVID-19 повторюються або погіршуються після завершення самоізоляції, почніть її спочатку з 0-го дня та дотримуйтеся рекомендацій, наведених в розділі [Як довго слід дотримуватися правил самоізоляції та носити маску?](#) вище. Якщо у вас виникли запитання щодо симптомів або щодо того, коли слід завершити самоізоляцію, зверніться до лікаря.

Коли я, імовірно, можу заразити інших людей?

Людина з COVID-19 стає заразною за два дні до появи симптомів (якщо вони відсутні – за 2 дні до дати отримання позитивного результату тесту) і залишається такою протягом 10 днів після появи симптомів (якщо вони відсутні – 10 днів після дати отримання позитивного результату тесту). Якщо особа, у якої діагностували COVID-19, отримує два негативні результати тесту на антиген COVID-19 поспіль з інтервалом від 24 до 48 годин і почувається краще після принаймні 5 днів самоізоляції, вона більше не вважається заразною. Якщо період самоізоляції особи становить понад 10 днів (наприклад, у разі важкого перебігу хвороби або ослабленої імунної системи), вона залишається заразною до кінця періоду самоізоляції.

Сповідайте інших про те, що ви могли заразитися

Повідомте людям, з якими ви близько контактували, що вони могли заразитися COVID-19, і надішліть їм статтю [Що робити, якщо ви контактували з особою, інфікованою COVID-19, і могли наразитися на ризик зараження](#) (інформація доступна деякими іншими мовами). Зазвичай близьким контактом вважають перебування на відстані до 6 футів (2 метрів) від носія COVID-19 протягом принаймні 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 метри) від вас. Якщо ви перебували на роботі тоді, коли були потенційно заразними, повідомте про це свого працедавця, щоб він міг попередити співробітників. Працедавець повинні повідомляти працівників, які контактували з носієм COVID-19 на роботі, водночас зберігаючи конфіденційність особи, хворої на COVID-19.

Якщо ви отримали позитивний результат тесту на COVID-19 та користуєтеся програмою [WA Notify](#) (Сповідання в штаті Вашингтон) (доступно деякими іншими мовами), можете анонімно повідомити через WA Notify інших користувачів про те, що вони могли заразитися. Це дасть змогу користувачам програми, які контактували з інфікованою особою, захистити себе та людей навколо. Якщо результат тесту на COVID-19, який ви зробили самостійно або в лабораторії чи медичному закладі, позитивний, і вам не надійшло текстове повідомлення від DOH із кодом підтвердження, ви можете надіслати запит на отримання цього коду в програмі WA Notify. 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](#) на сайті [WANotify.org](#) (інформація доступна на кількох інших мовах). Якщо ви хочете дізнатися більше про програму WA Notify, зокрема про те, як її встановити на ваш смартфон, відвідайте сайт [WANotify.org](#) (доступний кількома іншими мовами).

Беріть участь в опитуваннях організації охорони здоров'я

Якщо у вас діагностовано COVID-19, з вами, можливо, зв'яжеться працівник організації охорони здоров'я, найімовірніше, телефоном. Працівник пояснить, що потрібно робити далі та на яку підтримку ви можете розраховувати. Працівник попросить указати повні імена й контактні дані осіб, з якими ви близько контактували останнім часом, щоб сповістити їх про зараження. Ця інформація потрібна, щоб попередити вказаних вами осіб про ризик зараження. Працівник не повідомлятиме ваше ім'я особам, з якими ви тісно контактували.

Як діяти, якщо ви зробили тест самостійно й отримали позитивний результат

Для отримання додаткової інформації ознайомтеся з [тимчасовими рекомендаціями щодо самостійного тестування на SARS-CoV-2](#) (тільки англійською мовою).

У чому різниця між самоізоляцією та карантином?

- **Самоізоляції** потрібно дотримуватися, якщо у вас є симптоми COVID-19, ви очікуєте результатів тесту або у вас діагностовано COVID-19. Під час самоізоляції потрібно залишатись удома й уникати контактів з іншими (зокрема з членами родини) протягом рекомендованого [періоду часу](#) (тільки англійською мовою), щоб не допустити поширення інфекції.
- **Карантин** означає, що після контакту з носієм COVID-19 вам потрібно залишатись удома й уникати контактів з іншими, щоб не заразити їх, якщо ви інфіковані та заразні. Перехід від карантину до самоізоляції здійснюється в разі отримання позитивного результату тесту на COVID-19 або появи відповідних симптомів.

Ресурси щодо психічного й поведінкового здоров'я

Ознайомтеся з [інформацією про ресурси й рекомендаціями щодо поведінкового здоров'я](#) (тільки англійською мовою) на вебсторінці DOH.

Більше інформації та ресурсів про COVID-19

Слідкуйте за актуальною [ситуацією щодо COVID-19 в штаті Вашингтон](#) (тільки англійською мовою) та [зверненнями губернатора Inslee](#) (інформація доступна деякими іншими мовами), дізнавайтеся про [симптоми](#) (інформація доступна деякими іншими мовами), [способи поширення](#) (інформація доступна деякими іншими мовами), [способи й час проходження тестів](#) (інформація доступна деякими іншими мовами) та [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.

- [Спалах захворюваності через новий штам коронавірусу 2019 року \(COVID-19\), WA State Department of Health](#) (інформація доступна деякими іншими мовами).
- [Лікування та профілактика інфікування COVID-19 в штаті Вашингтон](#) (інформація доступна деякими іншими мовами).
- [Пошук місцевого або окружного закладу охорони здоров'я](#) (інформація доступна деякими іншими мовами).
- [CDC про коронавірус \(COVID-19\)](#) (інформація доступна деякими іншими мовами).

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](#) (лише 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.