

Що робити, якщо у вас діагностовано COVID-19

Короткий опис змін станом на 20 квітня 2022 р.

- Внесено технічні зміни в посилання на рекомендації Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Центри контролю та профілактики захворювань) щодо подорожей, калькулятор періоду карантину та самоізоляції від Department of Health (DON, Департамент охорони здоров'я) й інформацію про програму Care Connect Washington.

Короткий опис змін станом на 26 січня 2022 р.

- Оновлено рекомендації щодо ізоляції, щоб погодити їх із [інструкціями CDC щодо самоізоляції та карантину](#) (тільки англійською мовою) для широкого загалу.
- Оновлено інформацію про те, [як діяти, якщо ви зробили тест самостійно й отримали позитивний результат](#).

Вступ

Отримавши позитивний результат тесту на COVID-19, ви можете допомогти зупинити розповсюдження вірусу. Виконуйте зазначені нижче рекомендації.

- Учні й персонал навчальних закладів K-12 мають дотримуватися [вимог до навчальних закладів K-12](#).
- Особам, які перебувають або працюють у закладах охорони здоров'я, слід дотримуватися таких рекомендацій CDC: [Попередні рекомендації щодо дій у разі інфікування або ризику інфікування медичного персоналу вірусом SARS-CoV-2](#) (тільки англійською мовою) і [Попередні рекомендації з профілактики й контролю інфекції для медичних працівників під час пандемії коронавірусної хвороби 2019 року \(COVID-19\)](#) (тільки англійською мовою).

Самоізолюйтеся вдома

Особи, які отримали позитивний результат тесту на COVID-19 або очікують на результат тесту й помітили в себе симптоми COVID-19, мають залишатися вдома та дотримуватися правил самоізоляції. **Правил самоізоляції слід дотримуватися незалежно від статусу вакцинації.** Не ходіть на роботу, не відвідайте освітні заклади й громадські місця. Не користуйтеся громадським транспортом, службами спільного використання транспортних засобів або таксі. Користуйтеся послугами доставки продуктів або попросіть іншу особу купувати все потрібне. Якщо вам під час ізоляції знадобляться продукти чи будь-яка інша допомога, ви можете скористатися програмою [Care Connect Washington](#). Зателефонуйте на

гарячу інформаційну лінію щодо COVID-19 на номер 1-800-525-0127 і натисніть #. Доступні послуги перекладу.

Намагайтеся якомога більше залишатись у своїй кімнаті якнайдалі від співмешканців і, за можливості, користуватись окремим туалетом і ванною кімнатою. Носіть [маску, яка щільно прилягає до обличчя](#), коли знаходитесь поряд з іншими людьми.

Ви маєте залишатися вдома, окрім випадків отримання медичної допомоги. Перш ніж іти до лікаря, зателефонуйте йому. Перш ніж відвідати свого лікаря, повідомте його телефоном, що очікуєте результатів тесту на COVID-19 або що діагноз підтверджено.

Як довго слід дотримуватися правил самоізоляції?

Термін самоізоляції залежить від того, чи можете ви носити маску, яка щільно прилягає до обличчя, чи важко перебігає COVID-19, чи ослаблена ваша імунна система та чи ви працюєте або проживаєте в місцях скупчення людей. Перейдіть до розділу, який вас стосується.

Якщо ви **можете** носити маску, яка щільно прилягає до обличчя, коли перебуваєте серед інших людей удома чи в громадських місцях:

Якщо ви отримали позитивний результат тесту на COVID-19 і маєте [симптоми](#), дотримуйтеся правил самоізоляції принаймні **5 днів** після появи перших симптомів. Скористайтесь інформацією, наведеною нижче, [щоб розрахувати 5-денний період самоізоляції](#). Ви можете припинити самоізоляцію через 5 повних днів, якщо:

- через 5 днів після початку самоізоляції зменшилися прояви симптомів, і
- протягом останніх 24 годин у вас не було високої температури (без приймання жарознижувальних препаратів), і
- протягом ще 5 днів ви продовжуєте постійно носити [маску, яка щільно прилягає до обличчя](#), коли перебуваєте серед інших людей удома чи в громадських місцях.

Якщо через 5 днів самоізоляції прояви симптомів не зменшились або тримається висока температура, дочекайтеся, коли значно послабнуть симптоми, а температура залишатиметься нормальною протягом доби без використання жарознижувальних препаратів, перш ніж завершити самоізоляцію.

Якщо ви отримали позитивний результат тесту на COVID-19 і маєте [симптоми](#), дотримуйтеся правил самоізоляції щонайменше **5 днів** після отримання позитивного результату тесту на COVID-19. Скористайтесь інформацією, наведеною нижче, [щоб розрахувати 5-денний період самоізоляції](#). Ви можете припинити самоізоляцію через 5 повних днів, якщо:

- у вас не з'явилися симптоми, і
- протягом ще 5 днів ви продовжуєте постійно носити [маску, яка щільно прилягає до обличчя](#), коли перебуваєте серед інших людей удома чи в громадських місцях.

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

Постійне носіння маски означає, що, перебуваючи поряд з іншими людьми вдома або деінде, ви не знімаєте [маски, яка щільно прилягає до обличчя](#), і не виконуєте дій, під час яких не можете бути в масці, як-от сон, споживання їжі або плавання. Протягом додаткових 5 днів маскового режиму не дозволяється використовувати альтернативні засоби, як-от захисний екран для обличчя з тканинною частиною тощо.

Якщо можете, пройдіть тест на антигени на 5-й день самоізоляції, щоб знизити ризик зараження інших людей. Забір матеріалу здійснюється, лише якщо протягом останніх 24 годин у вас не було високої температури без приймання жарознижувальних препаратів, а також зменшилися прояви інших симптомів (ви можете не відчувати запах або смак протягом кількох тижнів або місяців після одужання, наявність цього симптому не вимагає продовження самоізоляції). Якщо результат тесту негативний, ви можете завершити самоізоляцію після 5-го дня, проте маєте носити маску в присутності інших людей ще 5 днів. Якщо результат тесту позитивний, ви маєте продовжувати ізоляцію допоки не мине 10 днів із моменту першої появи симптомів (або поки не мине 10 днів із моменту першого позитивного результату тесту на COVID-19, якщо симптоми не з'явилися).

Протягом 10 днів після прояву симптомів (або отримання позитивного результату тесту, якщо симптоми не з'явилися) слід дотримуватися додаткових інструкцій, наведених нижче.

- Упродовж 10 повних днів уникайте людей, які [страждають на імунодефіцит або мають підвищений ризик тяжкого перебігу хвороби](#), і не відвідуйте заклади охорони здоров'я (зокрема, будинки престарілих) і інші заклади з високим ризиком захворювання.
- Протягом 10 повних днів 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.
- Дивіться сторінку [з інформацією про подорожі, наданою CDC](#).

Якщо ви **не можете** носити маску, яка щільно прилягає до обличчя, коли перебуваєте серед інших людей удома чи в громадських місцях:

Якщо у вас діагностовано COVID-19 і ви маєте симптоми захворювання, ви можете завершити самоізоляцію вдома через 10 днів із моменту першого прояву симптомів за таких умов:

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

Якщо через 10 днів самоізоляції прояви симптомів не зменшились або тримається висока температура, дочекайтеся, коли послабнуть симптоми, а температура залишатиметься

нормальною протягом доби без використання жарознижувальних препаратів, перш ніж завершити самоізоляцію.

Якщо у вас діагностовано COVID-19, але немає симптомів захворювання, ви можете завершити самоізоляцію вдома через **10 днів** після отримання позитивного результату тесту на COVID-19 за таких умов:

- у вас не з'явилися симптоми.

Якщо симптоми з'явилися після отримання позитивного результату тесту, 10-денний період самоізоляції слід почати спочатку. Виконуйте вищезазначені вказівки, щоб завершити самоізоляцію, якщо у вас були симптоми.

Якщо вам під час ізоляції знадобляться продукти чи будь-яка інша допомога, ви можете скористуватися програмою [Care Connect Washington](#). Зателефонуйте на гарячу інформаційну лінію щодо COVID-19 на номер 1-800-525-0127 і натисніть #. Доступні послуги перекладу.

Якщо ви хворієте на COVID-19 у важкій формі або у вас ослаблена імунна система:

Людам, які хворіють на COVID-19 у тяжкій формі (зокрема, тим, які були госпіталізовані або потребували інтенсивної терапії чи штучної вентиляції легенів), і людям із [ослабленою імунною системою](#), можливо, доведеться подовжити термін самоізоляції вдома. Їм також може знадобитися зробити [тест на коронавірус](#), щоб визначити, чи можуть вони перебувати поряд з іншими людьми. Людям, які хворіли на COVID-19 у важкій формі та людям із [ослабленою імунною системою](#) CDC рекомендують самоізолюватися протягом 10–20 днів. Порадьтеся зі своїм сімейним лікарем щодо того, коли вам знову можна буде знаходитися поряд з іншими людьми.

Якщо ви проживаєте або працюєте в будь-якому з наведених нижче місць скупчення людей:

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

- Виправна колонія або слідчий ізолятор.
- Притулок або місце тимчасового проживання.
- Комерційний морський транспорт (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 ви маєте симптоми захворювання, ви зможете відвідувати місця скупчення людей через **10 днів** із моменту першого прояву симптомів за таких умов:

- протягом останніх 24 годин у вас не було високої температури (без приймання жарознижувальних препаратів), і

- зменшилися прояви симптомів.

Особам, які працюють, але не мешкають у місцях скупчення людей, не слід відвідувати свої робочі місця протягом 10 повних днів, проте вони можуть дотримуватися зазначених вище умов скороченого домашнього карантину залежно від того, чи можуть вони носити [маску, яка щільно прилягає до обличчя](#).

Якщо у вас діагностовано COVID-19, але немає симптомів захворювання, ви зможете відвідувати місця скупчення людей через **10 днів** після отримання позитивного результату тесту на COVID-19 за таких умов:

- у вас не з'явилися симптоми.

Якщо симптоми з'явилися після отримання позитивного результату тесту, 10-денний період самоізоляції слід почати спочатку. Виконуйте вищезазначені вказівки, щоб завершити самоізоляцію, якщо у вас були симптоми. Особам, які працюють, але не мешкають у місцях скупчення людей, не слід відвідувати свої робочі місця протягом 10 повних днів, проте вони можуть дотримуватися зазначених вище умов скороченого домашнього карантину залежно від того, чи можуть вони носити [маску, яка щільно прилягає до обличчя](#).

Під час гострої нестачі кадрів у виправних і пенітенціарних установах, притулках для бездомних, місцях тимчасового проживання та на об'єктах критичної інфраструктури можна розглянути вірогідність скорочення карантинного періоду для персоналу задля забезпечення безперервної роботи. Рішення про скорочення строку самоізоляції в таких установах має прийматися після консультації з місцевими органами охорони здоров'я.

Коли я, імовірно, можу заразити інших людей?

Людина, хвора на COVID-19, стає заразною за два дні до виникнення перших симптомів (а в разі відсутності симптомів – за 2 дні до дати здавання позитивного тесту) і залишається такою протягом 10 днів після появи симптомів (або протягом 10 днів після дати здавання позитивного тесту за відсутності симптомів). Якщо період ізоляції людини, хворої на COVID-19, становить понад 10 днів, то ця людина залишається заразною до кінця періоду ізоляції.

Якщо протягом перших 5 днів людина, хвора на COVID-19, перебуває на самоізоляції, а потім іще 5 днів постійно носить маску (оскільки на 5-й день симптоми ослабли або зникли), контакти з такою людиною з 6-го до 10-го дня не вважаються тісними за умови, що вона продовжує носити [маску, яка щільно прилягає до обличчя](#). Якщо хвора людина не носить таку маску, контакти з нею з 6-го до 10-го дня вважаються тісними.

Як розрахувати 5- або 10-денний 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'явилося жодних симптомів, день 0 – це дата позитивного тесту на коронавірус (дата проведення тесту). Перший повний день після забору матеріалу для тесту з позитивним результатом, вважається днем 1.

Для довідки див. [Калькулятор періоду карантину та самоізоляції](#) від ДОН.

Як діяти під час самоізоляції

- **Стежте за симптомами.** Якщо ваше самопочуття погіршується, негайно зверніться по медичну допомогу. Якщо вам дуже зле, зателефонуйте на номер 911 і повідомте, що маєте симптоми COVID-19. За можливості перед прибуттям служби швидкої медичної допомоги надягніть маску.
- Наскільки це можливо, **ізолюйтеся від інших**, зокрема від співмешканців і свійських тварин. Перебувайте в окремій кімнаті та за можливості користуйтеся окремою ванною кімнатою. Якщо крім вас нікому подбати про домашнього улюбленця або члена родини, робіть це в масці та мийте руки до та після контакту з ними. Додаткову інформацію можна знайти на сторінці про [COVID-19 і тварин](#).
- **Надягайте маску, яка щільно прилягає до обличчя**, коли перебуваєте серед інших людей або заходите в приміщення медзакладу. Якщо у вас немає можливості носити маску, яка щільно прилягає до обличчя, інші особи не повинні заходити до приміщення, де ви перебуваєте, а якщо заходять, то мають надягати маску, яка щільно прилягає до обличчя, або респіратор.
- **Забезпечте краще провітрювання помешкання**, якщо це можливо.
- **Запобігайте контакту інших осіб або тварин із вашими особистими речами**, зокрема посудом, склянками, чашками, столовими приборами, рушниками або постільною білизною.

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 див. документ [Тимчасові рекомендації щодо тестування на SARS-CoV-2 \(wa.gov\)](#) (тільки англійською мовою).

У чому різниця між самоізоляцією та карантином?

- **Самоізоляції** слід 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, зі членами родини) протягом рекомендованого [періоду часу](#) (тільки англійською мовою), щоб не допустити поширення інфекції.
- **Карантину** слід дотримуватися, якщо ви контактували з особою, хворою на COVID-19. Під час карантину потрібно залишатись удома й уникати контактів з іншими особами протягом рекомендованого [періоду часу](#) (тільки англійською мовою), щоб

у разі інфікування не заразити інших. Перехід від карантину до самоізоляції здійснюється в разі отримання позитивного результату тесту на COVID-19 або виникнення відповідних симптомів.

Більше інформації та ресурсів про COVID-19

Якщо у вас немає лікаря або ви не зареєстровані в медичному закладі, у багатьох закладах можна зробити тест безкоштовно або за невеликі кошти незалежно від імміграційного статусу. Ознайомтеся з [відповідями Department of Health на розповсюджені запитання щодо тестування](#) або зателефонуйте на [гарячу лінію WA State щодо COVID-19](#).

Слідкуйте за [актуальною ситуацією щодо COVID-19 у штаті Вашингтон](#), [офіційними заявами губернатора Inslee](#) (тільки англійською мовою), дізнавайтеся про [симптоми](#) (тільки англійською мовою), [способи поширення](#) (тільки англійською мовою), а також [способи та час здавання тестів](#) (тільки англійською мовою). 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 спільноти. [Дискримінація не допоможе побороти інфекцію](#) (тільки англійською мовою). Діліться лише точними даними, щоб запобігти поширенню чуток і недостовірної інформації.

- [Епідемія нового штаму коронавірусу 2019 року \(COVID-19\), WA State Department of Health](#)
- [Лікування та профілактика COVID-19 у WA State](#)
- [Пошук місцевого або окружного закладу охорони здоров'я](#) (тільки англійською мовою)
- [CDC про коронавірус \(COVID-19\)](#) (тільки англійською мовою)
- [Ресурси для зменшення дискримінації](#) (тільки англійською мовою)

Маєте ще запитання? Телефонуйте на гарячу інформаційну лінію щодо COVID-19: **1-800-525-0127**.

Можна телефонувати щопонеділка з 06:00 до 22:00, від вівторка до неділі та [на державні свята](#) з 06:00 до 18:00. Щоб скористатися послугами перекладача, **натисніть** після відповіді **решітку (#)** і **вказіть свою мову**. Щоб отримати інформацію про стан свого здоров'я, проведення тестування на COVID-19 або його результати, звертайтеся до лікаря.

Щоб отримати цей документ в іншому форматі, зателефонуйте за номером 1-800-525-0127. Якщо ви маєте вади слуху, зателефонуйте за номером 711 ([Washington Relay](#)) або надішліть листа на адресу електронної пошти civil.rights@doh.wa.gov.