

Що робити, якщо ви контактували з особою, інфікованою COVID-19, і могли наразитися на ризик зараження

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, а також калькулятор періоду карантину та самоізоляції від Department of Health (DOH, Департамент охорони здоров'я).

Короткий опис змін станом на 26 січня 2022 р.

- Оновлено рекомендації щодо карантинних заходів, щоб погодити їх з [інструкціями щодо ізоляції та карантину від CDC](#) (тільки англійською мовою) для широкого загалу.
- Оновлено рекомендації щодо карантинних заходів у [місцях скупчення людей](#).

Вступ

Якщо ви впевнені або вважаєте, що наразилися на ризик зараження COVID-19, ви можете допомогти запобігти передаванню вірусу членам вашої родини та громади. Виконуйте зазначені нижче рекомендації. Зверніть увагу, що для окремих установ діють такі додаткові вказівки:

- Учні та персонал навчальних закладів системи K-12 повинні дотримуватися [вимог до навчальних закладів системи K-12](#).
- Особам, які перебувають або працюють у закладах охорони здоров'я, потрібно 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).
- Якщо ви працюєте або перебуваєте 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 певних місцях скупчення](#).

Місцеві органи охорони здоров'я можуть самостійно визначати, наскільки суворо необхідно дотримуватися цих рекомендацій, залежно від низки факторів, зокрема вжитих заходів профілактики та контролю спалахів захворювання.

У мене був тісний контакт з особою, у якої діагностовано COVID-19, проте симптоми захворювання відсутні. Що робити?

Вам **не потрібно** дотримуватися карантину, якщо:

- Ви [отримали всі необхідні щеплення](#) (тільки англійською мовою) проти COVID-19, зокрема бустерні та додаткові дози, відповідно до свого віку й стану здоров'я.
 - Якщо ви пройшли основний курс вакцинації, але поки що не маєте права на бустерну дозу, ви можете не дотримуватися карантину за умови, що останню дозу основного курсу вакцинації було введено принаймні за 2 тижні до контакту з інфікованою COVID-19 особою.
- Протягом останніх 90 днів ви заразилися COVID-19 згідно з результатами [тесту на коронавірус](#) (тільки англійською мовою), але вже одужали.

Хоча вам і не потрібно дотримуватися карантинних обмежень, варто виконати такі дії:

- Зробіть тест на COVID-19 принаймні через 5 днів після останнього контакту з носієм COVID-19. Якщо результат тесту буде позитивним, дотримуйтеся рекомендацій, наведених у документі [«Що робити, якщо у вас діагностовано COVID-19»](#) (сайт wa.gov).
 - Якщо протягом останніх 90 днів згідно з результатами [тесту на коронавірус](#) (тільки англійською мовою) ви заразилися COVID-19, але вже одужали, здайте тест на антигени (а не ПЛР-тест) принаймні через 5 днів після останнього контакту з носієм COVID-19.
- Протягом 10 днів після останнього близького контакту з людиною, інфікованою COVID-19, носіть [маску, яка щільно прилягає до обличчя](#) (тільки англійською мовою), коли перебуваєте серед інших людей удома чи в громадських місцях, навіть якщо тест на COVID-19, зданий на 5-й день, виявився негативним.
- Протягом 10 днів після останнього контакту з людиною, хворою на COVID-19, відстежуйте появу симптомів захворювання.
- [Зробіть тест](#) і виконуйте рекомендації, наведені в розділі [«У мене був тісний контакт з особою, у якої діагностовано COVID-19, а тепер з'явилися симптоми захворювання. Що робити?»](#), якщо з'являться симптоми.

Дотримуйтеся карантину [вдома](#), якщо виконано ОДНУ з таких умов:

- ви ще не вакциновані або не завершили основний курс вакцинації проти COVID-19;
- ви не отримали [всі необхідні щеплення](#) (тільки англійською мовою) проти COVID-19, зокрема бустерні й додаткові дози, відповідно до свого віку та стану здоров'я.

Дотримуйтеся карантину вдома, а ще виконайте такі дії:

- Зробіть [тест на коронавірус](#) (тільки англійською мовою) принаймні через 5 днів після останнього контакту з носієм COVID-19. Якщо результат тесту буде позитивним, дотримуйтеся рекомендацій, наведених у документі [«Що робити, якщо у вас діагностовано COVID-19»](#) (сайт wa.gov).
- Слідкуйте, чи не з'являться симптоми, протягом 10 днів після останнього контакту.
 - Якщо у вас наявні [симптоми COVID-19](#) (тільки англійською мовою), дотримуйтеся самоізоляції, [зробіть тест](#) і виконуйте рекомендації, наведені в розділі [«У мене був тісний контакт з особою, у якої діагностовано COVID-19, а тепер з'явилися симптоми захворювання. Що робити?»](#).

Як довго мені дотримуватися карантину?

Якщо ви [можете](#) носити маску, яка щільно прилягає до обличчя, коли перебуваєте серед інших людей удома чи в громадських місцях:

Якщо ви можете носити [маску, яка щільно прилягає до обличчя](#) (тільки англійською мовою), дотримуйтеся карантину вдома протягом **5 днів** після останнього контакту з носієм COVID-19, а потім **ще 5 днів** (до 10-го дня після контакту) постійно носіть маску, перебуваючи серед інших людей удома чи в громадських місцях. За можливості протягом карантину вдома також вдягайте маску, яка щільно прилягає до обличчя, коли ви поряд з іншими. 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 ви отримали негативний результат тесту або не можете зробити тест через 5 днів після контакту з інфікованою COVID-19 особою, ви можете припинити дотримуватися карантину, якщо симптоми хвороби відсутні. Проте продовжуйте носити маску, яка щільно прилягає до обличчя, перебуваючи серед інших людей удома або в громадських місцях, поки не мине 10 днів після контакту.
- Перегляньте сторінку [з інформацією про подорожі, наданою CDC](#) (тільки англійською мовою).
- Не відвідуйте місця, у яких не зможете носити маску, як-от ресторани й певні спортивні зали, а також утримайтеся від споживання їжі поруч з іншими людьми вдома чи на роботі, поки не мине 10 днів після останнього контакту з носієм COVID-19.
- За можливості обмежте контакти з людьми, з якими разом мешкаєте, особливо якщо вони належать до групи [підвищеного ризику](#) (тільки англійською мовою) тяжкого перебігу COVID-19, а також з іншими особами, які не проживають разом із вами, протягом повних 10 днів з моменту останнього контакту з носієм COVID-19.
- Упродовж принаймні 10 днів з моменту останнього контакту з носієм COVID-19 уникайте людей [з ослабленим імунітетом або підвищеним ризиком тяжкого перебігу хвороби](#) (тільки англійською мовою) і не відвідуйте заклади охорони здоров'я (зокрема будинки престарілих) та інші заклади з високим ризиком захворювання.
- Особам, які працюють у місцях скупчення людей, де неможливо дотримуватися фізичного дистанціювання через природу роботи (як-от склади, фабрики, підприємства з фасування продуктів харчування чи обробки м'яса), варто дотримуватися карантину (не ходити на роботу) протягом 10 днів після останнього контакту з носієм COVID-19. Проте вони можуть дотримуватись умов скороченого домашнього карантину, якщо здатні носити [маску, яка щільно прилягає до обличчя](#) (тільки англійською мовою).
- Особам, які проживають у тимчасовому житлі для робітників, варто дотримуватися карантину протягом 10 днів після останнього контакту з носієм COVID-19.
- Особам, які перебувають або працюють на комерційному морському транспорті (як-от комерційні риболовецькі судна, вантажні кораблі, круїзні лайнери), варто дотримуватися карантину протягом 10 днів після останнього контакту з носієм COVID-19. Щоб дізнатися про карантин у рамках роботи на такому транспорті, перегляньте [рекомендації CDC](#) (тільки англійською мовою).

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

Якщо ви не можете носити [маску, яка щільно прилягає до обличчя](#) (тільки англійською мовою), вам потрібно дотримуватися карантину вдома протягом **10 днів** після останнього контакту з людиною, хворою на COVID-19. Перегляньте сторінку [з інформацією про подорожі, наданою CDC](#) (тільки англійською мовою).

Інформація для людей, які перебувають або працюють у певних місцях скупчення

Особам, які перебувають або працюють у виправних установах, місцях ув'язнення, притулках для бездомних і тимчасовому житлі, потрібно дотримуватися карантинних обмежень незалежно від статусу вакцинації, наявності бустерних щеплень або одужання від COVID-19 протягом останніх 90 днів.

- Особи, які перебувають у таких місцях чи установах, мають дотримуватися карантину протягом 10 днів після останнього контакту з носієм COVID-19 і здати тест принаймні через 5 днів після останнього контакту з носієм COVID-19.
- Особам, які працюють, але не мешкають у таких установах, не варто виходити на роботу протягом 10 днів після останнього контакту з носієм COVID-19. Проте вони можуть дотримуватися наведених вище рекомендацій щодо домашнього карантину залежно від того, чи можуть вони носити [маску, яка щільно прилягає до обличчя](#) (тільки англійською мовою).

Під час гострої нестачі кадрів у виправних і пенітенціарних установах, притулках для бездомних і тимчасовому житлі адміністрація може розглянути можливість скорочення карантинного періоду для персоналу задля забезпечення безперервної роботи. Рішення про скорочення карантину в таких установах має прийматися після консультації з місцевими органами охорони здоров'я.

Як відбувається зараження COVID-19?

Вірус, який спричиняє COVID-19, передається через частинки різного розміру в повітрі від людини до людини під час тісного контакту, як-от коли відстань між ними становить менше 6 футів (2 метрів), які також можуть перебувати в повітрі довше та поширюватися на значніші відстані, особливо в погано провітрюваних приміщеннях. Людина з COVID-19 стає заразною за два дні до виникнення перших симптомів (а в разі відсутності симптомів – за 2 дні до дати отримання позитивного результату тесту) і залишається такою протягом 10 днів після появи симптомів (або 10 днів після отримання позитивного результату 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](#) (тільки англійською мовою). Якщо хвора людина не носить таку маску, контакти з нею з 6-го до 10-го дня вважаються тісними.

Зазвичай особою з тісним контактом вважають людину, яка перебувала на відстані до 6 футів (2 метрів) від носія COVID-19 протягом принаймні 15 хвилин (сумарно за 24 години). Деякі люди заражаються COVID-19, не знаючи, коли саме вони мали тісний контакт із хворим. Якщо хвора на COVID-19 особа повідомить представників системи охорони здоров'я про недавній тісний контакт із вами, робітник відповідної служби може зв'язатися з вами [для проведення опитування](#).

Як розрахувати період карантину?

День контакту з носієм COVID-19 під час його періоду заразності – це день 0. Повний день одразу після дня останнього тісного контакту з носієм COVID-19 вважається днем 1.

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

Дії під час карантину

- **Відстежуйте симптоми.** 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 хатніх 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](#) (тільки англійською мовою).
- **Надягайте маску, яка щільно прилягає до обличчя** (тільки англійською мовою), 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** (тільки англійською мовою), 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 хвора на COVID-19 особа повідомить представників системи охорони здоров'я про недавній тісний контакт із вами, вам можуть зателефонувати або надіслати текстове повідомлення. Співробітник організації охорони здоров'я пояснить, що потрібно робити та на яку підтримку ви можете розраховувати. Вам не скажуть, хто повідомив ваше ім'я.

У мене був тісний контакт з особою, у якої діагностовано COVID-19, а тепер з'явилися симптоми захворювання. Що робити?

Якщо ви контактували з особою, хворою на COVID-19, і у вас з'явилися будь-які [симптоми](#) (тільки англійською мовою), навіть помірні, залишайтеся вдома, не контактуйте з іншими та зробіть [тест на коронавірус](#) (тільки англійською мовою) незалежно від власного свого статусу вакцинації. Щоб зробити тест, зверніться до свого лікаря. Повідомте, що ви контактували з особою, хворою на COVID-19, і зараз погано себе почуваєте.

- Якщо ви отримали негативний результат тесту на антигени, лікар може рекомендувати вам здати підтверджувальний тест.
- У разі використання [експрес-тесту](#) (тільки англійською мовою) дотримуйтеся інструкцій, що додаються до нього.

Перебуваючи поруч з іншими людьми вдома або деінде, обов'язково одягайте [маску, яка щільно прилягає до обличчя](#) (тільки англійською мовою). Усім, хто не мешкає разом із вами, у вашій присутності краще бути в масці або респіраторі. Якщо ваше самопочуття погіршилось або з'явилися нові симптоми, зверніться до свого лікаря.

Дії за відсутності реєстрації 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](#).

Якщо у вас був тісний контакт і з'явилися симптоми, зробіть тест і дотримуйтеся відповідних рекомендацій.

Результат тесту після появи симптомів	Стан на момент тісного контакту	Стан на момент тісного контакту
Позитивний або не проводився	<p>Дотримуйтеся рекомендацій, наведених у документі «Що робити, якщо у вас діагностовано COVID-19» (сайт wa.gov). Якщо ви не здавали тест, дотримуйтеся рекомендацій щодо самоізоляції та носіння масок для людей, які отримали позитивний результат тесту.</p>	<p>Дотримуйтеся рекомендацій, наведених у документі «Що робити, якщо у вас діагностовано COVID-19» (сайт wa.gov). Якщо ви не здавали тест, дотримуйтеся рекомендацій щодо самоізоляції та носіння масок для людей, які отримали позитивний результат тесту.</p>
Негативний	<p>Залишайтеся удома до моменту, буде виконано ВСІ ці умови:</p> <ul style="list-style-type: none"> нормальна температура триматиметься протягом останніх 24 годин без прийому жарознижувальних засобів; суттєво зменшаться прояви симптомів (тільки англійською мовою) хвороби. <p>Якщо ви перебуваєте або працюєте в місцях скупчення людей, продовжуйте дотримуватися рекомендацій щодо носіння маски, тестування та карантину (див. розділ «У мене був тісний контакт з особою, у якої діагностовано COVID-19, проте симптоми захворювання відсутні. Що робити?»).</p>	<p>Продовжуйте дотримуватися карантинних заходів (див. розділ «У мене був тісний контакт з особою, у якої діагностовано COVID-19, проте симптоми захворювання відсутні. Що робити?»).</p>

У чому різниця між самоізоляцією та карантинном?

- **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, із членами родини) протягом рекомендованого [періоду часу](#) (тільки англійською мовою), щоб не допустити поширення інфекції.
- **Карантину** потрібно 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.

Додаткова інформація та ресурси 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 чи національність самі по собі не впливають на шанси людини заразитися COVID-19. Але дані показують, що захворюваність COVID-19 непропорційно вища серед небілошкірого населення. Усе це результат расизму, зокрема інституціонального расизму, через який певні групи населення мають менше можливостей захистити себе та свої громади.

[Дискримінація не допоможе побороти інфекцію](#) (тільки англійською мовою). Діліться точними даними з іншими, 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 штаті Вашингтон](#)
- [Пошук місцевого або окружного закладу охорони здоров'я](#) (тільки англійською мовою)
- [CDC про коронавірус \(COVID-19\)](#) (тільки англійською мовою)
- [Ресурси для зменшення проявів расизму](#) (тільки англійською)

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 на номер 711 ([Washington Relay](#)) або надішліть листа на адресу електронної пошти civil.rights@doh.wa.gov.