

# Що робити, якщо ви могли контактувати з особою, інфікованою COVID-19

## Короткий опис змін станом на 24 жовтня 2022 року

- Рекомендації щодо дотримання карантинних вимог для широких верств населення скасовано.
- Оновлено рекомендації щодо проведення тестування.
- Змінено інформацію для осіб, які перебувають або працюють у певних місцях скупчення людей.
- Змінено рекомендації для осіб, які контактували з носієм COVID-19 і зараз погано себе почувають.

## Вступ

Якщо ви точно знаєте або вам здається, що ви контактували з носієм COVID-19, допоможіть запобігти передаванню вірусу членам вашої родини та громади. Виконуйте зазначені нижче рекомендації. Зверніть увагу, що для окремих установ діють додаткові вказівки, вказані нижче.

- Особи, які перебувають, працюють або відвідують медичний заклад, 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 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. Як вказано в [Revised Code of Washington \(RCW, Кодекс законів штату Вашингтон із поправками\) 70.05.070](#) (інформація доступна деякими іншими мовами), місцеві працівники в галузі охорони здоров'я можуть уживати заходів, які вони вважають за потрібне для контролю та попередження поширення інфекційних захворювань.

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

Зробити тест на COVID-19 через 3–5 днів після останнього контакту.

- Якщо результат тесту буде позитивним, дотримуйтеся рекомендацій, наведених у документі [«Що робити, якщо у вас діагностовано COVID-19»](#) (інформація доступна деякими іншими мовами).
- Якщо результат тесту на антиген буде негативним, проведіть повторний аналіз на антиген через 24–48 годин після отримання першого негативного результату. Якщо результати

другого тесту негативні, але у вас є занепокоєння щодо COVID-19, ви можете зробити повторний аналіз через 24–48 годин після отримання другого негативного результату, загалом зробивши щонайменше 3 тести. Якщо результат третього тесту негативний, але ви занепокоєні тим, що у вас може бути COVID-19, можете зробити повторний тест на антиген, розглянути можливість проведення лабораторного молекулярного тесту або зателефонувати своєму постачальнику медичних послуг. Якщо ви не маєте змоги провести три тести на антиген, ви можете зробити менше тестів відповідно до ваших можливостей і рівня ризику для вас і вашого оточення.

- Якщо ви контактували з особою, інфікованою COVID-19, і не маєте симптомів, але за останні 30 днів ви перехворіли на COVID-19, тести робити не рекомендується. Якщо ви перехворіли на COVID-19 протягом останніх 30–90 днів, зробіть тест на антиген (не ПЛР-тест), оскільки результати ПЛР-тесту можуть залишатися стійко позитивними навіть за умови відсутності нової, активної інфекції.

Протягом 10 днів після останнього контакту з людиною, хворою на COVID-19, виконуйте вказані нижче кроки.

- Носіть [високоякісну маску або респіратор](#) (інформація доступна всіма мовами), перебуваючи поряд з іншими людьми вдома або на вулиці. Користуйтеся маскою, навіть якщо результат тесту на COVID-19 негативний.
  - Не відвідуйте місця, де ви не зможете носити маску.
  - Якщо дитина менше двох років або особа з інвалідністю не може користуватися маскою, слід використовувати інші профілактичні засоби (наприклад, покращене [прівітрювання приміщень](#)) (інформація доступна деякими іншими мовами), щоб запобігти передаванню інфекції протягом цих 10 днів.
- Уникайте перебування поруч із людьми, які наражаються на [високий ризик важкого перебігу захворювання](#) (інформація доступна деякими іншими мовами), і не відвідуйте місця, де наявний високий ризик (наприклад, заклади охорони здоров'я).
- Слідкуйте за появою [симптомів COVID-19](#) (інформація доступна деякими іншими мовами).
- Якщо з'являються симптоми, [зробіть тест](#) (інформація доступна деякими іншими мовами) й виконуйте рекомендації, наведені в розділі [У мене був близький контакт з особою, у якої діагностовано COVID-19, а тепер з'явилися симптоми захворювання. Що мені робити?](#)
- Перегляньте сторінку [з інформацією про подорожі, надану Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, Центрами контролю та профілактики захворювань\)](#) (інформація доступна деякими іншими мовами).
- Перегляньте [тимчасові рекомендації щодо самостійного тестування на SARS-CoV-2 \(wa.gov\)](#) (доступно лише англійською мовою), щоб отримати рекомендації в разі використання тесту для самостійної перевірки.

Під час взаємодії в побутових умовах часто виникають тривалі та повторювані контакти з особами, які мають позитивний результат тесту на COVID-19. Якщо ви постійно вдома контактуєте з особою, інфікованою COVID-19, спостерігайте за появою симптомів COVID-19 і користуйтеся високоякісною маскою або респіратором, перебуваючи поруч з іншими вдома або в громадських місцях, від самого початку контактування та протягом 10 днів від дати останнього контакту з носієм COVID-19 в період його заразності. Проводьте тест кожні 3–5 днів у період від початку контактування до дати, коли мине 3–5 днів після останнього контакту з носієм COVID-19.

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

Карантин більше не є стандартною рекомендацією в місцях скупчення людей, які не є закладами охорони здоров'я. Однак можливість карантину за певних обставин може розглядатися в таких закладах, які не належать до системи охорони здоров'я:

- Виправна колонія або слідчий ізолятор.
- Притулок для бездомних або місце тимчасового проживання.
- 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, а також надані роботодавцем транспортні засоби).
- Місця тимчасового проживання працівників.
- [Комерційні судна](#) (тільки англійською мовою), наприклад комерційні риболовецькі судна, вантажні кораблі, круїзні лайнери.

Певні обставини, за яких може розглядатися питання про запровадження карантину:

- Контроль спалахів захворюваності, особливо якщо інші заходи для зменшення поширення інфекції не були ефективними.
- Якщо інші профілактичні заходи, як-от проведення тестів і використання маски, не передбачені для осіб, які контактували з носієм COVID-19.

За таких обставин тривалість карантину має становити 5–10 днів від дати останнього контакту з огляду на інкубаційний період COVID-19 (залежно від рівня допустимого ризику). Під час розраховування періоду карантину днем 0 вважається день контакту з носієм COVID-19 під час його періоду заразності. Повний день одразу після дня останнього близького контакту з носієм COVID-19 вважається днем 1.

Можуть також розглядатись альтернативи карантину, як-от переведення працівника на дистанційну роботу або його тимчасове переведення в приміщення з індивідуальним робочим місцем і належним провітрюванням.

Люди, що опинилися в таких умовах, мають також дотримуватися вказівок, наведених вище у розділі [У мене був близький контакт з особою, у якої діагностовано COVID-19, проте симптоми захворювання відсутні. Що мені робити?](#)

Заклади можуть проконсультуватися з місцевими органами охорони здоров'я щодо доцільності запровадження карантину або альтернативних заходів у тій чи іншій ситуації, а також повинні дотримуватися будь-яких вказівок місцевих органів охорони здоров'я. Існує ймовірність, що місцеві органи охорони здоров'я вимагатимуть запровадження карантину за обставин, коли може розглядатися питання про його запровадження.

## Як відбувається зараження COVID-19?

Вірус COVID-19 передається через частинки різного розміру в повітрі від людини до людини під час близького контакту, як-от коли відстань між ними становить менше 6 футів (2 метрів). Ці частинки 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 два дні до дати отримання позитивного результату тесту) й 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 (наприклад, у разі важкого перебігу хвороби або імунної недостатності), то ця людина залишається заразною до кінця періоду ізоляції. Якщо особа,

яка отримала позитивний результату тесту на COVID-19, отримує два негативні результати тесту на COVID-19 поспіль з інтервалом від 24 до 48 годин і почувається краще після принаймні 5 днів ізоляції, вона більше не вважається заразною.

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 заразитися від носія COVID-19, який перебуває на відстані понад 6 футів (2 метри) від вас. Деякі люди заражаються COVID-19, не знаючи, коли саме вони мали близький контакт із хворим.

## Беріть участь в опитуваннях організацій охорони здоров'я

Якщо хвора на COVID-19 особа повідомить представників системи охорони здоров'я про недавній близький 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 близький контакт з особою, у якої діагностовано COVID-19, а тепер з'явилися симптоми захворювання. Що мені робити?

Якщо ви контактували з особою, хворою на COVID-19, і у вас з'явилися [симптоми](#) (інформація доступна деякими іншими мовами), навіть помірні, залишайтеся вдома, не контактуйте з іншими та зробіть [тест на коронавірус](#) (інформація доступна деякими іншими мовами) незалежно від власного статусу вакцинації.

- Якщо ви отримали негативний результат тесту на антиген:
  - Залишайтеся вдома, поки у вас не триматиметься нормальна температура протягом 24 годин без застосування жарознижуючих препаратів **ТА** ваші [симптоми](#) (інформація доступна деякими іншими мовами) значно не покращаться.
  - Робіть повторний тест через кожні 24–48 годин щонайменше протягом п'яти днів після появи симптомів. Якщо результат тесту негативний щонайменше через п'ять днів після появи симптомів, але ви занепокоєні тим, що у вас може бути COVID-19, можете зробити повторний тест на антиген, розглянути можливість проведення лабораторного молекулярного тесту або зателефонувати своєму постачальнику медичних послуг.
- Якщо результат тесту негативний, а симптоми зникають, продовжуйте дотримуватися рекомендацій, наведених у розділі [У мене був близький контакт з особою, у якої діагностовано COVID-19, проте симптоми захворювання відсутні. Що мені робити?](#)
- Якщо результат тесту буде позитивним, дотримуйтеся рекомендацій, наведених у документі [«Що робити, якщо у вас діагностовано COVID-19» \(wa.gov\)](#) (інформація доступна деякими іншими мовами). Якщо ви не здавали тест, дотримуйтеся рекомендацій щодо самоізоляції та носіння масок для людей, які отримали позитивний результат тесту.
- Перегляньте [тимчасові рекомендації щодо самостійного тестування на SARS-CoV-2 \(wa.gov\)](#) (доступний лише англійською мовою), щоб отримати рекомендації в разі використання тесту для самостійної перевірки.

Надягайте [високоякісну маску](#) (інформація доступна деякими іншими мовами), якщо ви перебуваєте вдома або на вулиці поряд з іншими людьми. 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 постачальника медичних послуг.

**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 \(Департаменту охорони здоров'я\) на запитання про тестування](#) (тільки англійською мовою) або зателефонуйте на [гарячу лінію штату Вашингтон щодо COVID-19](#) (інформація доступна деякими іншими мовами).

## У чому різниця між самоізоляцією і 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 із 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

Відвідайте вебсторінку DOH [з ресурсами й рекомендаціями щодо поведінкового здоров'я](#) (тільки англійською мовою).

## Більше інформації та ресурсів щодо COVID-19

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

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](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).