

## Захист від COVID-19: Інструкції щодо розмови з лікарем

COVID-19 protection: A guide for talking with your doctor

**Налаштуйтеся з думками, перш ніж поговорити з лікарем**

*Gather your thoughts before you talk to a doctor*

### Стан здоров'я

Health conditions

- Порушення згортання крові**  
Bleeding disorder
- Рак**  
Cancer
- Хронічне захворювання легенів**  
Chronic lung disease
- Діабет**  
Diabetes
- Хвороба серця**  
Heart disease
- Високий кров'яний тиск**  
High blood pressure
- Ослаблена імунна система через хворобу або ліки**  
Weakened immune system due to illness or medication
- Вагітність або планування вагітності**  
Pregnant or planning to become pregnant
- Важкі алергічні реакції**  
Severe allergic reactions

### Досвід роботи з COVID-19

Experience with COVID-19

- У мене був COVID-19**  
I have had COVID-19
- Хтось із моєї родини мав COVID-19**  
Someone in my household has had COVID-19
- Хтось у мене на роботі мав COVID-19**  
Someone in my workplace has had COVID-19
- У мене відбувався тісний контакт із кимось (за межами мого домоволодіння або місця роботи), в кого є COVID-19**  
I have had close contact with someone (not in my household or workplace) who has COVID-19
- Я - працівник першої лінії або часто буваю в громадських місцях**  
I am a front-line worker or am in public places a lot
- Я доглядаю за здоров'ям інших людей у моїй родині**  
I look after the health of other people in my family

**Зробіть план наступних кроків**

*Make a plan for your next steps*

- Знайдіть призначення вакцини на сайті [vaccinelocator.doh.wa.gov](https://vaccinelocator.doh.wa.gov) або дзвоніть COVID-19 на гарячу лінію за номером 1-800-525-0127, а потім натисніть #. Доступна мова. Тут можна знайти додаткову інформацію:**

Find a vaccine appointment at [vaccinelocator.doh.wa.gov](https://vaccinelocator.doh.wa.gov) or call the COVID-19 hotline at 1-800-525-0127, then press #. Language assistance is available. Additional information can be found here:

- [doh.wa.gov/covid19/Ukrainian](https://doh.wa.gov/covid19/Ukrainian) ←

- Запитайте моїх друзів та родину про їх досвід вакцини**  
Ask my friends and family about their vaccine experience
- Проведіть бесіду щодо своїх запитань і вакцинації з лікарем або медичним робітником Зворотна сторона**  
Have a conversation about my questions and the vaccine with a doctor or medical professional

# Захист від COVID-19: Інструкції щодо розмови з лікарем

COVID-19 protection: A guide for talking with your doctor

Це розумно задавати питання, коли мова йде про Ваше здоров'я. Перевірена інформація про COVID-19 з офіційних джерел є надійною. Але тільки Ви та медичний фахівець можуть оцінювати Ваші особисті ризики та варіанти разом.

It's smart to ask questions when it comes to your health. Verified information about COVID-19 from official sources is reliable. But only you and a medical professional can assess your personal risks and options together.

## Виберіть і задайте питання, які мають значення для Вашого життя

Choose and ask the questions that matter for your life

**Чи безпечні вакцини для людей із моїм станом здоров'я?**

Are the vaccines safe for people with my health conditions?

**Які можливі побічні ефекти вакцини COVID-19?**

What are the possible side effects of a COVID-19 vaccine?

**Деякі побічні ефекти більш чи менш поширені у пацієнтів мого віку та стану здоров'я?**

Are some side effects more or less common in patients my age and health status?

**Які мої ризики довгострокової травми від COVID-19?**

What are my risks of long-term injury from COVID-19?

**Як ризики COVID-19 порівнюються з ризиком травми від вакцини?**

How do COVID-19 risks compare to risk of injury from a vaccine?

**Чи може вакцина COVID-19 захистити мене, навіть якщо я вже мав COVID-19?**

Can the COVID-19 vaccine protect me even if I have already had COVID-19?

**Як працюють вакцини?**

How do the vaccines work?

**Чи могли мої ліки послабити ефект вакцини?**

Could my medications weaken the vaccine effect?



# Симптоми COVID-19, ризики та варіанти тестування

COVID-19 symptoms, risks, and testing options

## **Як поширюється COVID-19**

*How COVID-19 spreads*

COVID-19 поширюється через краплі з чхання та кашлю. Він також поширюється через тісний контакт із іншими.

COVID-19 spreads through droplets from sneezes and coughs. It also spreads through close contact with others.

## **Тестування**

*Testing*

**Ви повинні зробити тест на COVID-19, якщо:**

You should get tested for COVID-19 if:

- У Вас є симптоми COVID-19  
You have symptoms of COVID-19
- Ви мали тісний контакт із ким-небудь із COVID-19 або ким-небудь, хто був оточений пацієнтами з COVID-19  
You have had close contact with someone with COVID-19 or who has been around someone with COVID-19

**Зробіть тест, щоб визначитися:**

Find a place to get tested here:

<https://rb.gy/gillen> ←

## **Планування догляду**

*Advance care planning*

Якщо Ви маєте підвищений ризик серйозного COVID-19 або не можете тримати соціальну дистанцію і не отримуєте COVID вакцину, можливо Ви хочете розглянути, яку медичну допомогу Ви бажаєте, якщо Ваш стан буде критичним.

If you are at high risk for severe COVID-19 or are unable to socially distance and do not get a COVID vaccine, you may want to consider what kind of health care you want if you become critically ill.

**Шведська служба з охорони здоров'я в Сіетлі підготувала цей документ, щоб спрямувати та записати Ваш вибір:**

Swedish Health Services in Seattle prepared this document to guide and record your choices:

<https://rb.gy/zzxmdu> ←

## Симптоми COVID-19, ризики та варіанти тестування

COVID-19 symptoms, risks, and testing options

### Симптоми Symptoms

#### Основними симптомами COVID-19 є:

The main symptoms of COVID-19 are:

- Лихоманка  
Fever
- Кашель  
Coughing
- Задишка  
Shortness of breath
- Деякі люди також відчувають біль у тілі та біль у горлі  
Some people also experience body aches and a sore throat

#### Серйозні симптоми - це надзвичайна ситуація, і Ви повинні зателефонувати 9-1-1. До них відносяться:

Severe symptoms are an emergency and you should call 9-1-1. These include:

- Порушення дихання  
Trouble breathing
- Тривалий біль або тиск у грудях  
Ongoing pain or pressure in the chest
- Аномальне затьмарення свідомості  
Abnormal confusion
- Відсутність змоги бути або залишатися у свідомості  
being unable to wake or stay awake
- Сині губи або обличчя  
Blue lips or face

#### Люди, які мають більший ризик серйозної хвороби, госпіталізації, та смерті від COVID-19, це:

People are at greater risk of severe illness, hospitalization, and death from COVID-19 include:

- Літні люди. Більше 80% смертей від COVID-19 виникають у людей старше 65 років, а понад 95% смертей від COVID-19 виникають у людей старше 45 років  
Older adults. More than 80% of COVID-19 deaths occur in people over age 65, and more than 95% of COVID-19 deaths occur in people older than 45
- Вагітні жінки. Вагітні жінки з COVID в 5 разів частіше потрапляють до інтенсивної терапії, ніж не вагітні пацієнти з COVID  
Pregnant people. Pregnant COVID patients are 5 times more likely to end up in the intensive care unit than non-pregnant COVID patients
- Люди з цими та іншими хворобами:  
People with these and other conditions:
  - Рак  
Cancer
  - Хронічна хвороба нирок  
Chronic kidney disease
  - Хронічне захворювання легенів  
Chronic lung disease
  - Слабоумство  
Dementia
  - Діабет  
Diabetes
  - Синдром Дауна  
Down syndrome
  - Хвороби серця  
Heart conditions
  - ВІЛ-інфекція  
HIV infection
  - Ослаблена імунна система  
Weakened immune system
  - Хвороба печінки  
Liver disease
  - Надмірна вага і ожиріння  
Overweight and obesity
  - Куріння, поточний або колишній курець  
Smoking, current or former
  - Трансплантація органів  
Organ transplant
  - Інсульт  
Stroke
  - Розлади, викликані вживанням психоактивних речовин  
Substance use disorders