Updated April 27, 2021
DOH 420-307 Ukrainian

Що робити, якщо є симптоми COVID-19, а контакту з особами, у яких діагностовано COVID-19, не було

Короткий опис змін станом на 27 квітня 2021 року

- Оновлено вимоги щодо носіння масок, щоб узгодити їх із положеннями CDC.
- Оновлено правила щодо того, як маска та інші засоби захисту для обличчя повинні закривати його, і матеріалів для їх виготовлення згідно з рекомендаціями Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Центрів контролю і профілактики захворювань).
- Додано рекомендації щодо дотримання карантину особами, які контактували з хворим на COVID-19 після проходження повного курсу вакцинації.
- Додано нову інформацію для щеплених осіб.

Як переконатися, що в мене COVID-19?

Типові симптоми захворювання (інформація англійською мовою) – підвищення температури, кашель і задишка. Інші симптоми: мороз, біль у м'язах, головний біль, біль у горлі, утома, гіперемія, нежить, нудота, блювання, діарея, втрата смаку або нюху.

Чи потрібно мені робити тест на COVID-19?

Так. Якщо у вас виникли симптоми COVID-19, або ви контактували з особою, хворою на COVID-19, зверніться до свого лікаря, щоб зробити тест.

Якщо у вас немає лікаря або ви не зареєстровані в медичному закладі: у багатьох районах 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 (інформація англійською мовою) або зателефонуйте на гарячу лінію штату Вашингтон щодо COVID-19 (інформація англійською мовою).

Беріть участь в опитуваннях організацій охорони здоров'я

Якщо у вас буде діагностовано COVID-19, працівник організації охорони здоров'я зв'яжеться з вами, найімовірніше, телефоном. Співробітник пояснить, що потрібно робити та на яку підтримку ви можете розраховувати. Вас попросять указати повні імена й контактні дані осіб, з якими ви близько контактували останнім часом. Ця інформація потрібна, щоб попередити вказаних вами осіб про ризик зараження. Коли співробітник зв'яжеться з указаними вами особами, він не розкриватиме вашу особисту інформацію.

Що мені робити, щоб не заразити членів родини й інших членів громади?

- **Залишайтеся вдома, окрім випадків, коли вам потрібно отримати медичну допомогу.**
    - Не ходіть на роботу, не відвідуйте освітні заклади й громадські місця. Не користуйтеся громадським транспортом, таксі або службами спільного використання транспортних засобів. Користуйтеся послугами доставки продуктів або попросіть іншу особу купувати все потрібне.
    - Перш ніж відвідати свого лікаря, повідомте його телефоном, що ви очікуєте результатів тесту на COVID-19 або що діагноз підтверджено. Надягайте маску, перш ніж заходити до приміщення. Ці дії допоможуть уберегти людей у кімнаті очікування або в приймальному відділенні від зараження коронавірусом.
- **Не контактуйте з іншими людьми та домашніми тваринами вдома.**

- Намагайтеся залишатись у своїй кімнаті й подалі від співмешканців.
- Користуйтесь окремою ванною кімнатою, якщо можливо.
- **Надягайте тканинний засіб захисту для обличчя**, коли перебуваєте поруч з іншими особами. Якщо у вас немає можливості носити тканинний засіб захисту для обличчя, інші особи повинні надягати його, заходячи до приміщення, у якому ви перебуваєте.
- Тканинний засіб захисту для обличчя – це будь-який шматок тканини, що повністю закриває ваш рот і ніс і надійно прилягає до обличчя з боків і до підборіддя. Цей засіб повинен виготовлятися з двох або більше шарів цупкої тканини та зав'язуватися за головою або триматися за вухами. Люди, які через порушення розвитку, поведінки або певний стан здоров'я не можуть носити тканинний засіб захисту для обличчя, мають використовувати захисний екран із додатковим захистом (тканинною частиною). Захисні екрани можуть також носити діти в дитячих садочках, таборах, початкових, середніх і старших школах (K-12). На робочих місцях можуть знадобитися маски або респіратори, адже вони захищають надійніше, ніж тканинні засоби захисту для обличчя.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Центри контролю і профілактики захворювань) надали рекомендації (інформація англійською мовою) щодо ефективнішого носіння масок із метою сповільнення поширення COVID-19. Ці рекомендації передбачають носіння тканинної маски поверх медичної, зав'язування резинок медичної маски, використання фіксаторів для масок або нейлонового шару поверх маски. Крім цього, Department of Health (DOH, Департамент охорони здоров'я) не рекомендує використовувати маски з клапанами для видиху чи вентиляційними отворами, а також одношарові бандани й бафи. (Респіратори з клапанами для видиху можна використовувати лише згідно з рекомендаціями DOH і Department of Labor & Industries (L&I, Департаменту праці й промисловості) (інформація англійською мовою).)
- Важливо носити маску в громадських місцях, а також постійно вживати інших заходів для захисту здоров'я громадян, як-от вакцинація, соціальна дистанція, дезінфекція рук, ізоляція та карантин.
- Обмежте контакти з домашніми улюбленцями та іншими тваринами під час хвороби. Доручіть піклування про домашніх тварин іншій особі, яка мешкає разом із вами. Якщо крім вас ніхто не може подбати про домашнього улюбленця, мийте руки до й після контакту з твариною та надягайте тканинний засіб захисту для обличчя, якщо можливо. Дізнайтеся більше про вплив COVID-19 на тварин (інформація англійською мовою).
- Запобігайте контакту інших осіб або тварин із вашими особистими речами, наприклад посудом, склянками, чашками, столовими приборами, рушниками або постільною білизною.

- **Завжди дотримуйтеся соціальної дистанції в 6 футів** (2 метри) з іншими особами, навіть якщо носите маску.
- **Часто мийте руки.** Мийте руки водою з милом принаймні 20 секунд. Якщо мила та води немає, використовуйте засіб для дезінфікування рук на основі спирту, який містить принаймні 60 % спирту. Не торкайтеся свого обличчя брудними руками.
- **Прикривайте рот і ніс хустинкою, коли кашляєте та чхаєте.** Після використання викидайте хустинки й мийте руки.
- **Постійно очищайте поверхні, яких часто торкаєтеся**, наприклад стійки, стільниці, дверні ручки, сантехніку, туалети, телефони, клавіатури, планшети та приліжкові тумбочки. Використовуйте очисний спрей або серветки та дотримуйтесь інструкцій на етикетці.

Стежте за своїми симптомами

Якщо ваше самопочуття погіршилося, негайно зверніться за медичною допомогою. Перш ніж отримати медичну допомогу, зв'яжіться зі своїм лікарем і повідомте його про виникнення симптомів COVID-19.

Надягайте маску, преш ніж заходити до медичного закладу, щоб попередити поширення збудників хвороби серед інших осіб у кімнаті очікування та приймальному відділенні.

Якщо вам дуже зле, зателефонуйте за номером 911 і повідомте співрозмовнику, що у вас виникли симптоми COVID-19. Надягніть маску, коли прибуде служба швидкої медичної допомоги.

Як довго слід дотримуватися правил ізоляції?

1. Якщо у вас підозрюють захворювання на COVID-19 або діагноз підтверджено та **є симптоми**, ви можете завершити самоізоляцію за таких умов:
   - у вас не було високої температури протягом принаймні останніх 24 годин, ви не використовували жарознижувальні засоби, **І**
   - симптоми зменшилися (інформація англійською мовою), **А ТАКОЖ**
   - після появи перших симптомів минуло принаймні 10 днів.
2. Якщо у вас діагностовано COVID-19, але **немає симптомів захворювання**, ви можете завершити самоізоляцію за таких умов:
   - з моменту першого позитивного тесту на COVID-19 минуло принаймні 10 днів, **І**
   - захворювання не прогресує.

Ознайомтеся з додатковими рекомендаціями щодо дій у разі виникнення підозри на захворювання COVID-19 або підтвердження діагнозу.

У чому різниця між ізоляцією та карантином?

- **Ізоляції** слід дотримуватися, якщо у вас є симптоми COVID-19, ви очікуєте результатів тесту або у вас діагностовано COVID-19. Під час ізоляції потрібно залишатись удома та не контактувати з людьми (включно з членами сім'ї) протягом рекомендованого періоду, щоб уникнути 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, щоб у випадку інфікування не заразити інших. Перехід від карантину до ізоляції здійснюється в разі отримання позитивного результату тесту на COVID-19 або виникнення відповідних симптомів.

Як довго потрібно перебувати на карантині?

Відповідно до поточних рекомендацій щодо карантинних заходів, потрібно дотримуватися правил карантину протягом 14 днів із моменту останнього контакту. **Це найбезпечніший варіант.** Слідкуйте за своїми симптомами під час карантину, і якщо у вас протягом 14 днів виникнуть симптоми COVID-19 (інформація англійською мовою), зробіть тест. Деяким соціальним групам **рекомендовано** залишатися на карантині протягом 14 днів. Серед них:

- особи, які працюють або перебувають у пунктах невідкладної медичної допомоги або закладах із надання довгострокового догляду;
- особи, які працюють або перебувають у пенітенціарних закладах;
- особи, які працюють або перебувають у притулках або місцях тимчасового проживання;
- особи, які мешкають у студентських, чоловічих або жіночих гуртожитках;
- особи, які працюють у місцях великого скупчення людей, де через особливості професії немає можливості дотримуватися соціальної дистанції, наприклад на складах або заводах;
- особи, які працюють на риболовецьких і рибопереробних суднах.

Якщо дотримуватися 14-денного карантину немає можливості, дотримуйтеся правил карантину протягом 10 днів із моменту останнього контакту та не робіть додаткові тести. Якщо протягом цих 10 днів з'являться симптоми COVID-19, дотримуйтеся правил карантину протягом 14 повних днів і зробіть тест. **Спостерігайте за симптомами протягом 14 днів.**

За особливих обставин ви можете завершити карантин через 7 повних днів після останнього контакту, *якщо* у вас не виникли симптоми *і* якщо результат тесту буде негативним (робіть тест не раніше ніж за 48 годин до завершення карантину). *Зробити тест можна тільки за наявності необхідних ресурсів.* **Спостерігайте за симптомами протягом 14 днів.**

Зверніться за консультацією до місцевого закладу охорони здоров'я, щоб вибрати оптимальний варіант залежно від вашої ситуації.

Згідно з новими рекомендаціями Centers for Disease Control and Prevention (CDC) особи, які контактували з хворим на COVID-19 після проходження повного курсу вакцинації, можуть **не** дотримуватися правил карантину, якщо вони відповідають усім наведеним нижче критеріям.

- Вони пройшли повний курс вакцинації (додаткові відомості наведено в наступному розділі).
- Після останнього контакту з хворим у них не виникли симптоми COVID-19.

Особи, які пройшли повний курс вакцинації, повинні стежити за симптомами протягом 14 днів із моменту контакту. Крім того, їм слід носити маску, дотримуватися соціальної дистанції й обмежувати контакти з іншими людьми.

Виняток становлять стаціонарні хворі та пацієнти медичних установ, які пройшли вакцинацію; вони повинні продовжувати дотримуватися карантину після контакту з хворим на COVID-19.

Особи, які не відповідають обом критеріям, у разі контакту з людиною, захворювання на COVID-19 котрої підтверджено або підозрюється, повинні продовжувати дотримуватися чинних рекомендацій щодо карантинних заходів (інформація англійською мовою).

Коли ви пройшли повний курс вакцинації

Вважається, що людина пройшла повний курс вакцинації, якщо:

- пройшло 2 тижні після введення другої дози вакцини, яка вводиться двома етапами, як-от вакцини Pfizer або Moderna;
- пройшло 2 тижні після введення вакцини, що вводиться одноразово, як-от вакцина Janssen компанії Johnson & Johnson.

Примітка. Якщо ще не пройшло 2 тижні з моменту введення вакцини (або вам усе ще потрібна друга доза), ви НЕ повністю захищені. Продовжуйте вживати всіх запобіжних заходів (інформація англійською мовою), поки не пройдете повний курс вакцинації.

Якщо ви пройшли повний курс вакцинації:

- Ви можете брати участь у заходах і активному відпочинку на відкритому повітрі та не вдягати при цьому маску, за винятком окремих місць із великим скупченням людей (інформація англійською мовою).
- ви можете перебувати в приміщенні разом з іншими людьми, які пройшли повний курс вакцинації, без маски;
- ви можете перебувати в приміщенні разом із невакцинованими особами з одного іншого домогосподарства (наприклад, відвідувати родичів, які живуть разом) без маски, якщо ніхто з цих людей або їхніх співмешканців не належить до групи підвищеного ризику тяжкого перебігу COVID-19 (інформація англійською мовою).
- Якщо ви перебували поряд із людиною, хворою на COVID-19, вам не потрібно самоізолюватись або робити тест, якщо у вас немає симптомів.
    - Однак якщо ви перебуваєте в колективі (наприклад, у пенітенціарному закладі, слідчому ізоляторі або будинку сумісного мешкання) поруч із людиною, хворою на COVID-19, ви все одно повинні ізолюватися від інших протягом 14 днів і зробити тест, навіть якщо не маєте симптомів.

Незважаючи на ваш статус вакцинації, перебуваючи в громадських місцях, ви повинні вживати заходів, щоб захистити себе та інших (інформація англійською мовою). До таких заходів належить носіння маски, дотримання дистанції в 6 футів (2 метри) і уникання людних або погано провітрюваних приміщень. Крім

цього, ви повинні уникати середніх або великих скупчень людей і продовжувати слідкувати за симптомами COVID-19 (інформація англійською мовою), особливо якщо ви перебували поряд із хворою людиною.

Джерело: Centers for Disease Control and Prevention (інформація англійською мовою)

Більше інформації та ресурсів про COVID-19

Слідкуйте за актуальною ситуацією щодо COVID-19 у штаті Вашингтон, зверненнями губернатора Inslee (інформація англійською мовою), дізнавайтеся про симптоми (інформація англійською мовою), способи поширення (інформація англійською мовою) і способи й час здачі тестів (інформація англійською мовою). Щоб дізнатися більше, перегляньте розділ запитань і відповідей (інформація англійською мовою).

Раса, етнічна приналежність чи національність самі по собі не впливають на шанси людини заразитися COVID-19. Однак дані показують, що представники неєвропеоїдних рас набагато частіше хворіють на COVID-19. Усе це результат расизму, зокрема структурного расизму, через який певні групи населення мають менше можливостей захистити себе та свої спільноти. Дискримінація не допоможе побороти інфекцію (інформація англійською мовою). Діліться лише точними даними, щоб запобігти поширенню чуток і недостовірної інформації.

- Інформація Department of Health штату Вашингтон про епідемію нового штаму коронавірусу (COVID-19) 2019 року
- Лікування та профілактика захворювання на коронавірус у штаті Вашингтон (COVID-19)
- Пошук місцевого або окружного закладу охорони здоров’я (інформація англійською мовою)
- CDC про коронавірус (COVID-19) (інформація англійською мовою)
- Ресурси для зменшення проявів расизму (інформація англійською мовою)

Маєте ще запитання? Номер гарячої інформаційної лінії щодо COVID-19: **1-800-525-0127**

Можна телефонувати щопонеділка з 06:00 до 22:00, від вівторка до неділі та на державні свята (інформація англійською мовою) з 06:00 до 18:00. Щоб скористатися послугами перекладача, натисніть після відповіді **решітку** (**#**) і **вкажіть свою мову**. Якщо у вас виникнуть запитання про стан вашого здоров’я, проведення тесту на COVID-19 або отримання результатів такого тесту, звертайтеся до сімейного лікаря.

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