

## Ізоляція осіб із симптомами або осіб, що чекають на результати тесту на COVID-19

Примітка. Цей інформаційний бюлетень призначений для осіб, що отримали позитивні результати тесту на COVID-19, осіб, що очікують на результати тесту (незалежно від того, чи мають вони симптоми або чи контактували вони з хворим), та осіб з симптомами COVID-19, які не проходили тестування.

COVID-19 — це новий вірус і наразі немає вакцини від нього або способу його лікування. Більшість людей, які хворіють на COVID-19, мають слабо виражені симптоми, але у деяких осіб цей вірус може викликати серйозну хворобу і навіть смерть. Більшість людей, які хворіють на COVID-19, можуть видужувати вдома, але їх потрібно ізолювати і контролювати їхні симптоми. Лікування вдома може допомогти зупинити поширення COVID-19 і забезпечити доступність медперсоналу для тих, хто має важкі симптоми COVID-19, що вимагають госпіталізації. Якщо ви не можете забезпечити собі ізоляцію, зверніться до вашої дільничної медсестри. Ізоляція від інших людей — найкращий спосіб захистити себе, своїх близьких і людей у спільноті.

### Чи потрібно мені ізолюватися і на який період?

#### Якщо ви:

- **Отримали позитивний результат у ході тестування на COVID-19 і відчуваєте себе достатньо добре, щоб видужувати вдома.** Самоізолюйтеся щонайменше протягом 10 днів з моменту появи симптомів. Протягом цього часу вам регулярно буде телефонувати медичний працівник, щоб запитати про температуру і симптоми. Медичний працівник повідомить вам, коли можна припинити ізоляцію.
- **Вам проведено тестування і ви чекаєте на результати тесту.** Самоізолюйтеся вдома та очікуйте на результати тесту. Якщо результати вашого тесту COVID-19 негативні, але у вас є симптоми та ви подорожували або контактували з людиною, хворою на COVID-19, вам необхідно продовжити самоізоляцію (карантин) протягом усіх 14 днів і закінчити самоізоляцію тільки тоді, коли з моменту зникнення останніх симптомів захворювання пройде 24 години. Якщо результати вашого тесту на COVID-19 негативні і ви не подорожували та не контактували з людиною, хворою на COVID-19, ви маєте ізолюватися, доки не пройде 24 години після зникнення симптомів. Якщо результати вашого тесту на

COVID-19 позитивні, ви маєте продовжувати ізоляцію і до вас зателефонує медичний працівник.

- **Маєте симптоми застуди або грипу, але не контактували з COVID-19 під час подорожі або з людиною, що отримала позитивні результати тестування на COVID-19.** При появі або погіршенні у людини будь-якого симптому із перелічених у стовпчику А або двох та більше симптомів із стовпчика В (див. таблицю знизу), їй потрібно провести тестування на COVID-19. Якщо ви вирішили не проходити тестування, вам потрібно самоізолюватися вдома принаймні на 10 днів. Самоізоляцію можна припинити через 10 днів, якщо на цей момент у вас не буде симптомів захворювання протягом 24 годин. Якщо ви вирішили пройти тестування і отримали негативний результат, ви маєте самоізолюватися до моменту, коли у вас не буде симптомів захворювання протягом 24 годин. Якщо результати вашого тесту на COVID-19 позитивні, ви маєте продовжувати ізоляцію і до вас зателефонує медичний працівник.

А	Б
Лихоманка/ озноб	Нежить
Кашель	Біль у м'язах
Біль у горлі / охриплий голос	Втома
Важкість при диханні	Почервоніння в очах (кон'юнктивіт)
Втрата смаку або запаху	Головний біль
Блювота або понос протягом більш ніж 24 годин	Висипання на шкірі невідомого походження
	Мляве смоктання немовляти
	Нудота або втрата апетиту

### Де я можу дізнатися про результати тестування?

Захищений доступ до результатів можна отримати в Інтернеті за посиланням <https://sharedhealthmb.ca/covid19/test-results/>. У разі отримання позитивного результату вашого тестування на COVID-19 медичні працівники також звернуться безпосередньо до вас.

Терміни отримання результатів тестування можуть різнитися в залежності від кількості тестувань і того місця, де ви проходили тестування. На отримання результатів тестування може знадобитися декілька днів. Ізоляцію потрібно продовжувати до отримання результатів тестування.

Якщо у вас немає картки реєстрації сім'ї в системі охорони здоров'я провінції Манітоба (Manitoba Health Family Registration Card), якщо ви не є резидентом Манітоби або ви не можете отримати доступ до результатів тестування, ви можете на гарячу лінію з COVID на

Health Links за номером **204-788-8200** або безкоштовно за номером **1-888-315-9257**.

## Що означає ізоляція?

Ізоляція вимагає перебування вдома й уникнення контакту з іншими людьми (включаючи людей, що живуть разом з вами в одному помешканні) з метою запобігти поширенню хвороби на інших людей у родині та спільноті. Це означає обмеження вашого переміщення будинком та територією, якою ви володієте за його межами. Якщо ви живете в кондо або багатоквартирному комплексі, ви повинні залишатися в своєму номері/своїй квартирі. Ви можете користуватися власним балконом, якщо він знаходиться на відстані не ближче за 2 метри від сусідського балкона. Поки ваша самоізоляція не закінчиться, не лишайте свою домівку, намагаючись потрапити на роботу, в школу або в інші громадські місця (наприклад, не можна забирати товари, доставлені на вашу адресу з магазинів, ресторанів або церкви), за винятком випадків, коли ви потребуєте допомоги у надзвичайних ситуаціях або невідкладної медичної допомоги.

Під час перебування вдома залишайтеся у власній кімнаті або на окремому поверсі від інших членів вашої родини. Якщо можливо, використовуйте окремий санвузол. Якщо санвузлом користуються всі члени родини, його слід часто прибирати/дезінфікувати. Якщо вам потрібно залишити свої кімнату або поверх, надягайте медичну маску і залишайтеся на відстані принаймні двох метрів (шести футів) від інших членів вашої родини. Також слід уникати контакту з домашніми тваринами. Щоб отримати інформацію про перебування з членом родини, що хворіє на COVID-19, або про догляд за ним, [натисніть тут](#).

Протягом періоду ізоляції до вашого будинку не повинні приїздити відвідувачі. Якщо ви живете один/одна, домовтеся, щоб продукти з магазину та інші необхідні речі вам залишали біля дверей, щоб звести до мінімуму контакти з іншими людьми.

Якщо до вашого будинку, у якому один із членів родини захворів на COVID-19 або очікує на результати тестування, регулярно приходять постачальники послуг, повідомте їх про ситуацію або скасуйте їхні наступні візити. До таких постачальників послуг належать працівники по догляду вдома, терапевти з професійних захворювань, фізіотерапевти, соціальні працівники тощо. Вони обговорять з вами, як краще забезпечити догляд протягом цього періоду.

## Як я самостійно відстежувати симптоми?

Кожній людині, що знаходиться на ізоляції, слід відстежувати стан свого здоров'я, помічаючи нові або більш важкі симптоми. Це означає наступне:

- Виявляйте будь-які нові симптоми або погіршення існуючих симптомів,

включаючи лихоманку, кашель, головний біль, нежить, біль у горлі, задишку або важкість при диханні.

- Двічі на день вимірюйте температуру (вранці та ввечері) з використанням цифрового орального термометра. Важливо отримувати точні покази температури. Не їжте, не пийте, не паліть та не жуйте гумку протягом 30 хвилин перед вимірюванням температури. Вимірюйте температуру не раніше ніж через 4 години після того, як ви прийняли ацетамінофен (Tylenol®) або ібупрофен (Advil®).
- Протягом періоду ізоляції використовуйте форму [Temperature Self-Monitoring Form](#) (форма самостійного контролю за температурою) для запису температури і будь-яких інших симптомів, які можуть виникнути у вас протягом цього періоду.

### Що робити, якщо симптоми погіршуються?

Якщо ваші симптоми погіршуються протягом періоду ізоляції (наприклад, труднощі дихання, задишка), зателефонуйте за наступними номерами телефонів:

- Інформація про здоров'я Health Links — Info Santé (**204-788-8200** або **1-888-315-9257**). Медсестра допоможе визначити, чи потребуєте ви медичної оцінки.
- **Телефонуйте 911 у разі виникнення надзвичайної ситуації.**

Важливо звертатися за медичною допомогою якомога раніше, щоб отримати необхідний вам догляд.

### Що я можу зробити, щоб допомогти собі вдома?

- Відпочивайте, їжте поживну їжу і пийте багато чистої рідини (наприклад, води).
- Приймайте ацетамінофен (Tylenol®) або ібупрофен (Advil®) для усунення лихоманки й болю.
- Дізнайтеся у медичного працівника, чи потрібно вам приймати вітаміни або інші ліки.
- Ізоляція може викликати стрес і ви можете відчувати самотність. Залишайтеся на зв'язку з родиною та друзями за допомогою телефону, електронної пошти, соціальних мереж або інших технологій.

### Що я можу зробити, щоб запобігти поширенню COVID-19 на інших членів моєї родини?

Коли ви хворі, існують різноманітні заходи, які необхідно виконувати, щоб уберегти інших. Ви повинні:

#### Регулярно мити руки

Мийте руки милом і водою принаймні 15 секунд або використовуйте санітайзер для рук,

який містить не менш ніж 60% спирту, у наступних випадках:

- до та після приготування їжі (уникайте приготування їжі для інших);
- перед їжею;
- після використання туалету;
- після того, як торкаєтесь спільних предметів побуту (наприклад, посуду, рушників тощо);
- до та після використання маски для обличчя;
- після викидання відходів (наприклад, паперових хустинок) або роботи з білизною на прання, а також кожного разу, коли руки виглядають брудними

#### **Закривайтеся, коли кашляєте або чхаєте**

- Кашляйте або чхайте в рукав або хустинку.
- Викидайте використані хустинки в сміття та негайно після цього мийте руки або використовуйте санітайзер для рук на спиртовій основі.

#### **Не давайте іншим користуватися вашими побутовими та особистими предметами**

- Не використовуйте спільний посуд, склянки, чашки, прибори, рушники, постільну білизну або інші предмети. Не паліть разом з іншими людьми одну цигарку та не давайте людям інші предмети, до яких ви торкалися ротом.

#### **Зберігайте чистоту того місця, де ви живете**

- Чистіть та дезінфікуйте ділянки, до яких часто торкаються (туалети, крани, перемикачі освітлення, дверні ручки, телевізори, телефони, електроніка та пульти дистанційного керування для телевізора) щонайменше двічі на день або за потреби.
- Використовуйте дезінфекційні засоби, що були придбані в магазині. В іншому разі, скористайтесь розведеним відбілювачем (20 мл [чотири чайні ложки] на літр води), намочіть ним поверхню і протріть її через хвилину після намочування.
- Використовуйте гарячу воду при увімкненні посудомийної або пральної машин.

#### **Перевірте, чи достатньо провітрюються приміщення у вас удома**

- Відкривайте вікна, якщо дозволяє погода.

### **Що робити, якщо люди, з якими я живу, мають ризик розвитку важких симптомів COVID-19?**

Деякі люди мають підвищений ризик розвитку важких симптомів, які можуть призвести до госпіталізації й навіть смерті. До них входять люди віком 60 років і старші, люди з хронічними захворюваннями або ослабленою імунною системою (наприклад, люди, які проходять лікування онкологічних захворювань).

Зверніться до медичного працівника або до Health Links — Info Santé, якщо ви живете з кимось, хто має ризик розвитку важких симптомів COVID-19, або якщо у вас удома важко виконати умови ізоляції. Працівники охорони здоров'я можуть допомогти у пошуку альтернативних варіантів проживання для вас або, можливо, для тих, хто знаходиться у групі ризику, щоб зменшити ризик інфікування вашої родини та тих, хто живе поряд із вами.

### Щоб дізнатися докладніше про COVID-19:

Зателефонуйте:

- Health Links — Info Santé за номерами **204-788-8200** або **1-888-315-9257**

Або відвідайте:

- Догляд за хворими на COVID-19 удома — [www.manitoba.ca/covid19/resources/index.html#factsheets](http://www.manitoba.ca/covid19/resources/index.html#factsheets)
- Сторінка, присвячена захворюванню COVID-19 веб-сайта уряду провінції Манітоба — [www.manitoba.ca/covid19/](http://www.manitoba.ca/covid19/)
- Сторінка, присвячена захворюванню COVID-19 веб-сайта уряду Канади COVID-19 — [www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html)