

Ізоляція осіб з клінічними симптомами вдома та/або осіб, що чекають на результати тесту на COVID-19



Примітка: Ця інформація призначена для людей з позитивними результатами тесту на COVID-19, людей, що чекають на результати тесту (незалежно від того, чи є в них симптоми і чи були вони в контакті з випадком захворювання), а також для осіб із клінічними симптомами, які ще не пройшли тестування.

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 будуть регулярно телефонувати працівники органів охорони здоров'я безпосередньо та через автоматизовану систему, щоб дізнатися про температуру та ваші симптоми. Представник з охорони здоров'я повідомить вам, коли ви зможете припинити ізоляцію.
- **Вам проведено тестування і ви чекаєте на результати тесту.** Самоізолюйтеся вдома, доки очікуєте на результати тесту. Якщо результати вашого тесту COVID-19 негативні, але у вас є симптоми, ви подорожували або контактували з людиною, що отримала позитивні результати тестування, 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 COVID-19 позитивні, ви повинні продовжити ізоляцію, і до вас зателефонує медичний працівник.
- **Маєте симптоми застуди або грипу, але не контактували з COVID-19 під час подорожі або з підтвердженим випадком COVID-19.** При появі 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, 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

Як мені дізнатися про результати тестування?

Захищений доступ до результатів можна знайти в Інтернеті за посиланням <https://sharedhealthmb.ca/covid19/test-results/>. Ви можете отримати повідомлення про те, що результати вашого тестування доступні на порталі. Сам результат не буде включений до повідомлення. У разі виявлення у вас захворювання COVID-19 працівники з охорони здоров'я зв'яжуться безпосередньо з вами.

Терміни отримання результатів тестування на COVID-19 можуть різнитися залежно від кількості тестів та місця, де ви пройшли тестування. Результати тестування можуть бути отримані через декілька днів. Ви повинні продовжувати самоізоляцію (карантин)/ізоляцію, доки не отримаєте результати тесту.

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

Якщо ви отримали позитивний результат тесту на COVID-19, з вами будуть регулярно зв'язуватися представники органів з охорони здоров'я, у тому числі, регіонального органу з охорони здоров'я, контактного центру охорони здоров'я з питань COVID-19, Червоного хреста Канади (Canadian Red Cross), служби «Зв'язок 24/7» (24/7 In Touch) або інших партнерів, з метою постійного моніторингу перебігу хвороби. Також з вами можуть зв'язатися за допомогою автоматизованої системи або повідомлення SMS. Вам будуть задавати важливі питання щодо ізоляції, симптомів та інших рекомендацій органів з охорони здоров'я у форматі «питання-відповідь», відповіді можна буде надати натисканням відповідної цифри на цифровій клавіатурі телефону.

Ми будемо регулярно телефонувати, допоки симптоми не припиняться і вашу справу не буде закрито.

Чому Манітоба використовує автоматизовані системи та системи SMS-повідомлень для повідомлення людям результатів їхнього тестування?

В умовах підвищення рівнів тестування на COVID-19 та збільшення кількості випадків контакту з хворими представники органів охорони здоров'я можуть використовувати для зв'язку з вами автоматизовані системи або текстові повідомлення з метою забезпечення вас

автоматизованими повідомленнями щодо до вашої справи. Таким чином представники органів охорони здоров'я можуть швидко надати вам важливу інформацію. Ви матимете змогу поговорити з медичною сестрою, якщо ви цього забажаєте.

У результаті взаємодії з представниками органів охорони здоров'я за допомогою текстових повідомлень SMS або автоматичних викликів повідомлення можуть з'являтися на екрані вашого телефону (залежно від його налаштувань перегляду текстових повідомлень). Ви можете забажати змінити налаштування вашого телефону, щоб вони відповідали вашим вподобанням щодо відображення тексту. Кожний окремий випадок отримуватиме спеціальний дзвінок або призначене для нього повідомлення. Це може означати, що на один пристрій буде відправлено декілька викликів або повідомлень, що стосуються різних членів сім'ї. Ми рекомендуємо під час тестування залишати відповідний номер для кожної окремої людини, щоб вона отримувала призначені для неї повідомлення або виклики на власний пристрій.

Автоматизовані виклики здійснюються на номер, наданий при тестуванні, з 9 ранку до 8 вечора сім днів на тиждень. Щоб отримати такий дзвінок, на телефоні потрібно вимкнути налаштування, що блокують дзвінки з невідомого номера.

Пам'ятайте, що персонал, задіяний у процесі керування випадками та контактами, ніколи не буде питати ваших персональних даних, таких як банківська інформація, номер соціального страхування, номер кредитної карти, номер паспорту або інші дані, що не відносяться до здоров'я.

Додаткова інформація щодо випадків і роботи з контактами, у тому числі, інформація про автоматичні дзвінки, SMS-повідомлення й питання конфіденційності, знаходиться на сторінці manitoba.ca/covid19/testing/monitoring/index.html.

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/своєї квартирі. Ви можете користуватися власним балконом, якщо він знаходиться на відстані не ближче за 2 метри від сусідського балкона. Поки ваша самоізоляція не скінчиться, 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 місць поклоніння), 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 інші члени родини, його слід часто прибирати/дезінфікувати. Якщо вам потрібно залишити свої кімнату або поверх, надягайте медичну маску і залишатися 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 симптоми або погіршення існуючих. 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, важкість при диханні, 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 із іншими людьми одну сигарету 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 від 60 років, 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 в пошуку альтернативних варіантів проживання для вас або, можливо, для тих, хто знаходиться у групі

ризик, 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
- Сторінка, присвячена захворюванню COVID-19 вебсайту уряду провінції Манітоба — www.manitoba.ca/covid19/
- Сторінка, присвячена захворюванню COVID-19 вебсайту уряду Канади COVID-19 — www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html