

Якщо ви захворієте, не допускайте поширення захворювання COVID-19

Щоб отримати версію, перейдіть на ресурс: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

Якщо ви захворіли на COVID-19 або підозрюєте наявність COVID-19, виконайте описані нижче кроки, які допоможуть захистити інших людей у вашому домі та районі.

Залишайтеся вдома, за винятком випадків, коли необхідно звернутися по медичну допомогу.



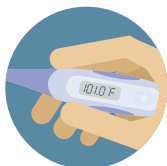
- **Залишайтеся вдома.** У більшості людей, які страждають на хворобу COVID-19, захворювання проходить легко і вони можуть одужати вдома без медичного обслуговування. Не виходьте з дому, за винятком випадків, коли необхідно звернутися по медичну допомогу. Не відвідуйте громадські місця.
- **Бережіть себе.** Відпочивайте та підтримуйте водний баланс організму. Приймайте безрецептурні препарати, наприклад, ацетамінофен, які допоможуть вам покращити самопочуття.
- **Залишайтеся на зв'язку зі своїм лікарем.** Зателефонуйте йому, перш ніж отримувати медичне обслуговування. Обов'язково зверніться по медичне обслуговування, якщо у вас спостерігається утруднене дихання або будь-які інші ознаки невідкладного стану чи якщо ви вважаєте, що знаходитесь у невідкладному стані.
- **Уникайте користування громадським транспортом,** послугами попутних машин або таксі.

В себе вдома перебувайте окремо від інших людей та тварин.



- **Наскільки можливо, залишайтеся у** виділеній кімнаті, окремо від інших людей та домашніх тварин, що проживають у вашому домі. Крім того, якщо є декілька ванних кімнат, користуйтеся окремою. Надівайте тканинну маску для обличчя, якщо вам потрібно перебувати поруч з іншими людьми або тваринами вдома або поза домом.
 - Якщо у вас є запитання про домашніх тварин, див. розділ «COVID-19 та тварини»: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#COVID19animals>
 - Див. додаткові рекомендації для людей, які проживають у безпосередній близькості один від одного (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-hj-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html>) та у спільному житті (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/shared-housing/index.html>).

Стежте за своїми симптомами.



- **До симптомів COVID-19 входять гарячка, кашель і задишка, але можуть бути присутні й інші симптоми.**
- **Виконуйте вказівки щодо лікування, надані вашим лікарем і місцевим відділом охорони здоров'я.** Ваші місцеві органи охорони здоров'я нададуть вказівки щодо перевірки ваших симптомів і повідомлення даних.

Коли слід звернутися по невідкладну медичну допомогу

Стежте за наявністю **попереджувальних ознак***, пов'язаних із COVID-19. Якщо у когось спостерігається будь-яка з цих ознак, **негайно зверніться по невідкладну медичну допомогу:**

- Утруднене дихання
- Постійний біль або стискання в грудях
- Нещодавня сплутаність свідомості
- Синюшні губи або обличчя
- Нездатність прокинутись або не засинати

*Цей перелік містить не всі можливі симптоми. Зверніться по консультацію до свого лікаря при появі будь-яких інших симптомів, які здаються вам серйозними або тривожними.

Зателефонуйте за номером 911 або до місцевої служби невідкладної допомоги. Повідомте оператору про необхідність допомоги людині, яка хвора чи ймовірно хвора на COVID-19.

Перед тим, як відвідати свого лікаря, зателефонуйте йому.



- **Попередньо зателефонуйте.** Багато візитів в лікарню у рамках стандартного медичного обслуговування відкладаються або проводяться по телефону або за допомогою телемедицини.
- **Якщо вам призначений прийом у лікаря, який не можна відкласти, зателефонуйте до лікаря** та повідомте йому, що ви хворі чи ймовірно хворі на COVID-19.

Якщо ви захворіли, надіньте тканинну пов'язку, що закриває ніс і рот.



- **Слід надягати тканинну маску для обличчя,** якщо вам потрібно перебувати серед інших людей або тварин, в тому числі поруч із домашніми тваринами (навіть вдома).
- Якщо поруч з вами людей немає, носити тканинну маску для обличчя не потрібно. Якщо немає можливості надіти тканинну маску для обличчя (наприклад, через утруднене дихання), коли кашляєте або пчихаєте, прикривайтеся іншим способом. Намагайтеся зберігати відстань від інших людей щонайменше 6 футів (2 м). Це посприє захисту оточуючих.
- Тканинну маску не слід надягати на дітей віком до 2 років, на людину з утрудненим диханням або на людину, яка не може зняти маску без сторонньої допомоги.

Примітка: Під час пандемії COVID-19 маски для використання в медицині зарезервовані для медичних працівників і деяких служб швидкого реагування. Можливо, вам буде необхідно самостійно виготовити тканинну маску для обличчя за допомогою шарфа або бандани.



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

Коли кашляєте або чихаєте, прикривайтеся.

- **Прикривайте рота та носа** серветкою при кашлі або чиханні.
- **Викидайте використані серветки** у відро для сміття із вкладеним всередину пакетом.
- **Негайно вимийте свої руки** водою з милом протягом щонайменше 20 секунд. За відсутності води з милом обробляйте руки засобом для дезінфекції на спиртовій основі, що містить щонайменше 60% спирту.



Часто мийте руки.

- **Часто мийте руки водою з милом** протягом щонайменше 20 секунд. Це особливо важливо після висякання носу, кашлю або чхання; відвідування вбиральні, а також перед споживанням або приготуванням їжі.
- **Використовуйте дезінфікуючий засіб для рук**, за відсутності мила та води. Користуйтеся засобом для дезінфекції рук на спиртовій основі, що містить щонайменше 60% спирту, обробляючи усі ділянки рук і протираючи їх доти, доки розчин не висохне.
- **Мило та вода — найкращий варіант**, особливо якщо руки являються брудні.
- **Не торкайтеся** немитими руками своїх очей, носа та рота.



Декільком людям не слід користуватися одним предметом.

- **Не дозволяйте використовувати** тарілки, склянки, чашки, столові приладдя, рушники або постільну білизну іншим людям в вашому домі.
- **Ретельно мийте ці предмети** водою з милом після використання або мийте їх в посудомийній машині.



Щодня обробляйте усі поверхні, з якими часто контактуєте.

- **Проводьте очистку та дезінфекцію поверхонь**, котрих часто торкаються в вашій кімнаті, де ви хворієте, і у ванній кімнаті. Нехай інша людина проводить очистку та дезінфекцію поверхонь в місцях загального користування, але не в вашій спальні та ванній кімнаті.
- **Якщо особі, що доглядає за пацієнтом, або іншій людині потрібно виконати очистку та дезінфекцію** в спальні або ванній кімнаті хворої людини, це слід робити за потреби. Особа, що доглядає за пацієнтом та (або) інша людина повинна носити маску та не заходити у вбиральню якомога довше, після того, як там побувала хвора людина.



Поверхнями, з якими часто контактують, є телефони, пульти дистанційного керування, прилавки, стільниці, дверні ручки, сантехніка, унітази, клавіатури, планшети та нічні столики.

- **Проводьте очистку та дезінфекцію тих місць, куди могла потрапити кров, кал або біологічні рідини.**
- **Використовуйте побутові засоби для чищення та дезінфекційні засоби.** Якщо яке-небудь місце брудне, вимийте це місце або предмет водою з милом або скористайтеся іншим миючим засобом. Потім скористайтеся побутовим дезінфекційним засобом.

- Обов'язково дотримуйтесь інструкцій, наведених на етикетці для забезпечення безпечного та ефективного застосування засобу. Для багатьох засобів рекомендується рясно наносити їх на поверхню на кілька хвилин, щоб гарантувати знищення бактерій. Для багатьох засобів також рекомендується дотримуватися запобіжних заходів, наприклад надівати рукавички або забезпечити належну вентиляцію при використанні певного засобу.
- Ефективність більшості побутових дезінфекційних засобів, зареєстрованих агентством з охорони навколишнього середовища, повинна бути достатньо високою.

Відновлення контактування з іншими людьми після хвороби чи підозри на хворобу COVID-19

Час, коли ви зможете знову контактувати з іншими людьми (тобто завершити домашню ізоляцію), залежить від низки факторів у різних ситуаціях.



• **Я думаю чи знаю, що у мене був COVID-19, і у мене були симптоми**

- Ви можете знову контактувати з іншими людьми через
 - 3 дні після того, як у вас зникне гарячка
ТА
 - після покращення симптомів
ТА
 - через 10 днів із моменту першого прояву симптомів
- Залежно від порад вашого лікаря та доступності тестів, ви можете пройти тестування, щоб перевірити, чи присутній COVID-19 у вашому організмі. Якщо ви будете проходити тестування, ви зможете контактувати з іншими людьми за умови відсутності гарячки, покращення симптомів й отримання двох негативних результатів тестування поспіль, з інтервалом щонайменше 24 години.

• **Мій результат тесту на COVID-19 позитивний, але в мене не було симптомів**

- Якщо у вас і надалі не буде симптомів, ви можете контактувати з іншими людьми через:
 - 10 днів із моменту тестування
- Залежно від порад вашого лікаря та доступності тестів, ви можете пройти тестування, щоб перевірити, чи присутній COVID-19 у вашому організмі. Якщо ви будете проходити тестування, ви зможете контактувати з іншими людьми за умови отримання двох негативних результатів тестування поспіль з інтервалом щонайменше 24 години.
- Якщо у вас з'являться симптоми після позитивного результату тесту, дотримуйтесь наведених вище вказівок із пункту «Я думаю чи знаю, що у мене був COVID, і у мене були симптоми».