

COVID-19

Факти з охорони
здоров'я

КОРОНАВІРУС НОВОГО ТИПУ

Manitoba 

Самоізоляція (карантин) для людей, що повертаються з подорожі і не виявляють симптомів, а також для людей, що проконтактували з підтвердженим випадком захворювання

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. COVID-19 може розповсюджуватися, коли у людини немає симптомів, і лише одна особа може заразити багатьох. З цієї причини люди, які повернулися з подорожі або були в тісному контакті з підтвердженими випадками захворювання, мають самоізолюватися (або відбути карантин) вдома. Самоізоляція — найкращий спосіб захистити себе, своїх близьких і людей у спільноті.

Кому потрібно самоізолюватися (відбути карантин) і протягом якого періоду?

- **Подорожуючі.** Якщо ви повернулися з подорожі, можливо, ви були в контакті з випадком COVID-19. Люди, що повертаються з міжнародних подорожей, а також особи, що прибувають до Манітоби з Онтаріо (на схід від Террас Бей), Квебека та Атлантичних провінцій, повинні відбути карантин (самоізоляцію) протягом 14 днів з моменту прибуття в провінцію Манітоба (відповідно до Федерального закону про карантин та наказів з охорони здоров'я провінції). **ПРИМІТКА.** Федеральні та провінційні обмеження на подорожі змінюються; актуальна інформація (включаючи винятки) доступна за адресами www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/latest-travel-health-advice.html та www.manitoba.ca/covid19/soe.html відповідно.
- **При контакті з підтвердженим випадком захворювання на COVID-19.** Якщо ви були в тісному контакті з особою, хворою на COVID-19 (знаходилися ближче за два метри від хворої особи протягом більш ніж 15 хвилин), ви повинні самоізолюватися (відбути карантин) протягом 14 днів після останнього відомого вам контакту з цією особою. До вас зателефонує працівник з охорони здоров'я.

- **Контакт із членом (або членами) родини, який знаходиться на самоізоляції після подорожі.** Якщо ця особа не звільняється від карантину і якщо ви проконтактували з нею протягом останніх 14 днів з моменту її приїзду, ви повинні самоізолюватися (відбути карантин), доки у цієї людини, з якою ви мали контакт, не закінчиться період самоізоляції (карантину).

Що означає самоізоляція (карантин)?

Для людини, яка відчуває себе добре, але, можливо, була в контакті з випадком COVID-19, відділом охорони громадського здоров'я використовується термін «карантин» для опису практики самоізоляції. Самоізоляція (карантин) вимагає перебування вдома й уникнення контакту з іншими людьми (включаючи членів вашої родини, які не мали контакту з потенційним випадком захворювання на COVID-19) з метою запобігти поширенню хвороби на інших людей у вашій родині та у 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 не ближче за два метри від сусідського балкона. Поки ваша самоізоляція не закінчиться, не лишайте свою домівку, намагаючись потрапити на роботу, в школу або в інші громадські місця (не можна забирати з тротуару товари, доставлені на вашу адресу з магазинів, ресторанів або церкви), за винятком випадків, коли ви потребуєте допомоги у надзвичайних ситуаціях або невідкладної медичної допомоги.

Якщо ви подорожували сім'єю або якщо всі члени вашої родини були в контакті з особою, **що захворіла на COVID-19, вам можна самоізолюватися (дотримуватися карантину) усім разом без обмежень всередині будинку.** Якщо ви є єдиним членом сім'ї, який подорожував, або єдиною людиною в родині, хто мав контакт із особою, хворою на COVID-19, вам потрібно самоізолюватися (дотримуватися карантину) від решти членів вашої родини. Це означає, що ви маєте залишатися 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 залишайтеся на відстані принаймні двох метрів (шести футів) від інших членів вашого помешкання. Також слід уникати контакту з домашніми тваринами, що живуть у вас удома.

Протягом цього часу до вашого помешкання не повинні заходити відвідувачі. Якщо ви живете самі, домовтеся, щоб продукти з магазину та інші необхідні речі вам залишали біля дверей, щоб мінімізувати контакти з іншими людьми. Якщо до вашого будинку регулярно приходять будь-які постачальники послуг, повідомте їх про те, що ви знаходитесь на самоізоляції, або скасуйте їхні наступні візити. До таких постачальників послуг належать працівники по догляду вдома, терапевти з професійних

захворювань, фізіотерапевти, соціальні працівники тощо. Вони нададуть вам інформацію про те, як краще забезпечити догляд протягом цього часу.

Як самостійно відстежувати симптоми?

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

- Виявлення будь-яких нових симптомів, включаючи лихоманку, кашель, головний біль, нежить, біль у горлі, задишку або важкість при диханні. Повний перелік симптомів можна знайти за наступною адресою:
www.manitoba.ca/covid19/about/index.html.
- Двічі на день вимірюйте температуру (вранці та ввечері) з використанням цифрового орального термометра, поміщаючи його до ротової порожнини. Важливо отримувати точні покази температури. Не їжте, не пийте, не паліть та не жуйте гумку протягом 30 хвилин до вимірювання температури. Вимірюйте температуру не раніше ніж через 4 години після того, як ви прийняли ацетамінофен (Tylenol®) або ібупрофен (Advil®).
- Протягом періоду самоізоляції 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 14-денного карантину.

Що робити, якщо в мене з'явилися симптоми?

При появі будь-якого симптому із перелічених у стовпчику А або двох та більше симптомів із стовпчика В (див. таблицю знизу), навіть якщо вони помірні, вам потрібно негайно ізолюватися від інших людей. Також при появі симптомів рекомендується провести тестування на COVID-19. Навіть якщо ваші симптоми почнуть ставати менш помітними, все ж рекомендується виконати тестування на COVID-19. За більш детальною інформацією про те, куди звернутися за тестуванням та/або оцінюванням, зателефонуйте до Health Links — Info Santé (204-788-8200 або 1-888-315-9257).

А	Б
Лихоманка/озноб	Нежить
Кашель	Біль у м'язах
Біль у горлі / охриплий голос	Втома
Важкість при диханні	Роздратованість очей (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

Якщо у будь-який момент у вас виникають важкі симптоми (наприклад, важкість при диханні, задишка), зателефонуйте за номером 911 або зверніться за медичною допомогою до відділення невідкладної допомоги або до відділення екстреної допомоги.

Я пройшов тестування на COVID-19. Де я можу дізнатися про результати тесту?

Працівники з охорони здоров'я звернуться безпосередньо до вас у разі отримання позитивного результату вашого тестування на COVID-19. Захищений доступ до негативних результатів тестування надається в інтернеті за посиланням <https://sharedhealthmb.ca/covid19/test-results/>. Результати тестування зазвичай стають відомі через 24–48 годин після їх отримання лабораторією.

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 тесту, ви можете зателефонувати за номером **204-788-8200** або безкоштовно за номером **1-888-315-9257**.

Що ще я можу зробити, щоб не допустити поширення COVID-19 на інших членів моєї родини?

Навіть якщо зараз у вас немає симптомів, вони можуть з'явитися протягом періоду самоізоляції (карантину) і ви можете заразити вірусом інших осіб до того, як дізнаєтеся, що захворіли. Саме тому вам слід уникати контакту з іншими людьми (включаючи членів родини, що живуть із вами, які не мали потенційного контакту з випадком COVID-19), поки ви знаходитесь удома на самоізоляції.

Вам також слід виконувати наступне:

Регулярно мити руки

Мийте руки милом і водою протягом 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.

Не давайте іншим користуватися вашими побутовими та особистими предметами

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

Зберігайте чистоту вашої домівки

- Очищуйте 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, скористайтеся розчином відбілювача (20 мл [чотири чайні ложки] на літр води), намочіть ним поверхню і протріть її через хвилину після намочування.
- Використовуйте гарячу воду, коли вмикаєте посудомийну або пральну машини.

Перевірте, чи достатньо провітрюються приміщення у вас удома

- Відкривайте вікна, якщо дозволяє погода.

Щоб дізнатися докладніше про COVID-19:

Зателефонуйте:

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

Або відвідайте наступну веб-сторінку:

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