

Позитивни сте на COVID-19 и како безбедно да го контролирате COVID-19 дома



Ако резултатот од вашиот брз антигенски тест е позитивен, мора:

1. Да го пријавите позитивниот резултат на [Service NSW website \(веб-страница на Service NSW\)](#) за да бидете поврзани со важна здравствена поддршка и совети врз основа на вашиот ризик од COVID-19. Ако вие или некој во вашето семејство не може да го пријави резултатот од тестот онлајн, ве молиме јавете се на Service NSW на 13 77 88.

Ако имате позитивен PCR или брз антигенски тест, мора:

1. Веднаш да се изолирате 7 дена. Вашето домаќинство исто така мора да се изолира 7 дена. Ако после 7 дена ве боли грлото, ви тече носот, кашлате или имате отежнато дишење, ве молиме останете во изолација 24 часа откако ќе исчезнат симптомите.
2. Кажете им на лицата со кои сте поминале време 2 дена пред да започнете да имате симптоми или 2 дена пред да имате позитивен тест (зависно што се случило прво) дека имате COVID-19. Ова ги вклучува вашите друштвени контакти, работното место и/или училиштето.
3. Следете ги вашите симптоми. Ако сте загрижени, треба да се јавите на вашиот доктор од општа пракса (GP), на NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (Телефонска линија на NSW Health за поддршка при нега на лица со COVID-19 во нивниот дом) на 1800 960 933 или на National Coronavirus Helpline (Национална дежурна линија за коронавирус) на 1800 020 080. Ако симптомите станат сериозни, јавете се на 000.

Како ќе се контролира мојот COVID-19?

Кога ќе го пријавите позитивниот резултат од RAT тестот онлајн или преку телефон, ќе треба да одговорите на прашања кои ќе ни помогнат да утврдиме дали сте изложени на ризик да добиете тешка болест. Ако сте имале позитивен резултат на PCR тест, ќе ви биде испратен линк со слични прашања како текстуална порака. Ве молиме, одговорете на овие прашања колку што можете побрзо.

Исто така, ќе ви бидат испратени совети за самоизолација и како да се грижите за себе дома додека сте болни. Ако сте изложени на ризик од тешка болест, NSW Health ќе ви постави уште неколку прашања. Тоа е со цел да се провери дали исполнувате услови за антивирусно или друго навремено лекување за COVID-19. Ќе треба да го кажете името на вашиот доктор по општа пракса (GP) или на клиниката по општа пракса за клиничките тимови на NSW Health да можат да ги контактираат во врска со вашата нега.

Ако сте на возраст под 65 години, сте примиле две дози на вакцина против COVID-19, не страдате од никакви хронични заболувања и не сте бремени, може безбедно да се грижите за себе дома. Повеќето лица со COVID-19 ќе имаат лесна болест и ќе заздрават за неколку дена, а некои лица воопшто ќе немаат симптоми. Може да се обратите до NSW Health за нега или совет во секое време додека сте болни.

Повеќето симптоми може да се контролираат со:

- одмор во кревет
- редовно земање на парацетамол и ибупрофен за ублажување на болка и треска
- пасти за грло за болки во грлото
- хидрирање со редовно пиење голтки вода.

Продолжете како и обично да ги земате сите лекови кои ви биле препишани. Ако не сте сигурни дали треба да продолжите да го примате сегашниот лек или третман или нешто ве загрижува во врска со вашето здравје, јавете се на вашиот доктор.

Ве молиме да го контактирате вашиот доктор од општа пракса (GP) или да се јавите на **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line на 1800 960 933** доколку се смета дека сте изложени на голем ризик од тешка болест. Во лицата за кои се смета дека се изложени на голем ризик од тешка болест се вклучуваат:

- Бремени жени (видете на [What if I am pregnant and have COVID-19? \(Што да правам ако сум бремена и имам COVID-19?\)](#))
- Абориџини и лица од островите во теснецот Torres Strait (посебно оние со основни здравствени проблеми)
- Лица од Пацифичките Острови
- Невакцинирани лица (на возраст од 16 години и постари)
- Лица со ослабен имунитет

Постарата возраст е фактор на ризик од сериозна болест, посебно во комбинација со значајни постоечки медицински состојби. Достапни се ефикасни третмани за лица кои се изложени на ризик од тешка болест од COVID-19.

Надгледувајте ги вашите симптоми

Поставете си ги овие прашања трипати секој ден (наутро, попладне и навечер):

Прашање	Ако одговорот е не	Ако одговорот е да
Дали имам проблеми со јадењето и пиењето?	Продолжете да јадете и пиете нормално.	Пијте често голтки вода, Hydralyte или Gastrolyte. Ако не ви е подобро, јавете се на 1800 960 933 или на вашиот доктор по општа пракса

Прашање	Ако одговорот е не	Ако одговорот е да
Дали мочам многу помалку од обично?	Продолжете да ја одржувате хидрацијата.	Пијте повеќе вода, Hydralyte или Gastrolyte. Ако не ви е подобро, јавете се на 1800 960 933 или на вашиот доктор по општа пракса
Дали чувствувам мала вртоглавица или зашеметеност кога се движам низ просторијата?	Продолжете да ги следите советите на NSW Health како да се справите со COVID-19 дома	Пијте повеќе вода, Hydralyte или Gastrolyte. Ако не ви е подобро, јавете се на 1800 960 933 или на вашиот доктор по општа пракса
Дали чувствувам силна вртоглавица, поспаност или збунетост?	Продолжете да ги следите советите на NSW Health како да се справите со COVID-19 дома	Веднаш јавете се на Три нули (000) и кажете му на персоналот на амбулантното возило дека имате COVID-19
Дали имам проблеми со дишењето или чувствувам притисок или болка во градите што трае повеќе од 10 минути?	Продолжете да ги следите советите на NSW Health како да се справите со COVID-19 дома	Веднаш јавете се на Три нули (000) и кажете му на персоналот на амбулантното возило дека имате COVID-19
Дали чувствувам дека ќе се онесвестам ако се исправам?	Продолжете да ги следите советите на NSW Health како да се справите со COVID-19 дома	Веднаш јавете се на Три нули (000) и кажете му на персоналот на амбулантното возило дека имате COVID-19

Ако ви е потребна друга клиничка помош или додека сте во изолација имате здравствени прашања кои не се итни, јавете се на **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line на 1800 960 933**.

Што треба да направам?

Вие и контактите во вашето домаќинство мора да се изолирате дома

Мора да се самоизолирате дома 7 дена од датумот кога сте се тестирале, дури и ако сте целосно вакцинирани. Самоизолацијата значи да останете во вашиот дом или сместување и да бидете одвоени од другите. Ве молиме погледнете во [Self-Isolation Guideline \(Упатство за самоизолација\)](#) за повеќе информации како да се самоизолирате и каква поддршка ви е достапна доколку ви е потребна.

Мора да им кажете на лицата со кои живеете дека имате COVID-19. Контактите во вашето домаќинство исто така мора да се самоизолираат 7 дена и да направат брз антигенски тест (RAT) колку што можат поскоро и повторно шестиот ден (видете во [Information for people exposed to COVID-19](#) (Информации за лица изложени на COVID-19) и [Get tested for COVID-19](#) (Тестирајте се за COVID-19)).

NSW Health Isolation Support Line (Дежурна линија на NSW Health за поддршка на лица во изолација) е достапна за практична помош при самоизолација на 1800 943 553.

Кажете им на вашите друштвени контакти дека сте се тестирале и сте позитивни

Ако сте се тестирале и сте позитивни на COVID-19, тоа значи дека можеби сте го пренеле COVID-19 на други. Можеби сте биле заразни два дена пред да ви се појават симптоми или два дена пред да се тестирате и да добиете позитивен резултат ако не сте имале симптоми.

Треба да им кажете на сите друштвени контакти со кои сте поминале време додека сте биле заразни дека сте се тестирале и сте позитивни. Ова ги вклучува пријателите и други лица со кои сте се сретнале друштвено, на пример, пријатели со кои сте биле на вечера, лица кои сте ги сретнале во паб, клуб или на друштвен настан, пријатели или членови од семејството кои ве посетиле во вашиот дом.

Кажете им на вашите контакти да го проценат нивниот ризик и следните чекори користејќи [Information for people exposed to COVID-19](#) (Информации за лица изложени на COVID-19) и да направат брз антигенски тест.

Кажете им на работа или во образовната установа дека сте се тестирале и сте позитивни

Мора исто така да им кажете на вашиот шеф на работа или на раководното лице/соодветен член од персоналот во образовната установа дека сте добиле позитивен резултат на тест за COVID-19 ако сте биле таму додека сте биле заразни.

Кажете им ги на работа/во училиште датумот кога сте направиле тест, датумот кога сте се разболеле и деновите кога сте биле на работа/во училиште додека сте биле заразни. Тие ќе ги користат овие информации за да го проценат ризикот за вашите колеги или соученици. Вашето работно место или училиште може да ги извести дека биле изложени на COVID-19 и какви мерки треба да преземат.

На вашиот шеф можете да му кажете по телефон или со текстуална порака или замолете пријател од работа да му каже наместо вас. Ако сте посетиле образовна установа, можете да се јавите на главниот телефонски број за кампусот каде што сте биле.

Што да правам ако сум бремена и имам COVID-19?

Жени кои се бремени 14 или повеќе недели се изложени на поголем ризик од компликации од COVID-19.

Ако добиете позитивен резултат на тест за COVID-19 и сте повеќе од 14 недели бремена, важно е да го известите за тоа вашиот доставувач на нега за бремени жени и родилки. Ова може да биде вашиот доктор од општа пракса, акушерка, гинеколог-акушер или локалната служба за бремени жени и родилки.

Повеќето бремени жени ќе можат безбедно да останат дома додека имаат COVID-19. Во текот на овој период, важно е:

- Да пиете многу течности како и при обична настинка или грип. Ако не се чувствувате добро, може исто така да се земе парацетамол за да помогне околу симптомите. Не се препорачува да земате ибупрофен додека сте бремени. Важно е редовно да се движите за да го намалите ризикот од појава на згрутчувања во крвта.
- Важно е внимателно да ги следите движењата на вашето бебе. Веднаш јавете се на вашиот доставувач на нега за бремени жени и родилки **ако има измени во движењата на вашето бебе** или ако имате:
 - вагинално крварење
 - стомачна болка
 - постојан просирен водликав вагинален исцедок
 - контракции било кога пред 37-та недела
 - постојана треска
 - главоболки
 - ненадејно отекување на лицето и рацете
 - породилни болки
 - каква било сериозна загриженост за вашата бременост.
- Ако имате тешкотии при дишењето, чувствувате притисок или болка во градите, имате сериозни главоболки или вртоглавица, треба веднаш да се јавите на 000. Не заборавајте да им кажете дека имате COVID-19 и дека сте бремена.
- Откако ќе заздравите од COVID-19, важно е да продолжите со вашата редовна антенатална нега. Ако сте пропуштиле закажан термин за антенатална нега додека сте биле во самоизолација, презакажете го колку што е можно поскоро.

Како да се грижам за бебе или дете со COVID-19?

Повеќето деца кои се тестираат за COVID-19 и имаат позитивен резултат можат безбедно да бидат негувани дома од нивните вообичаени негуватели во домаќинството, дури и ако не се вакцинирани. Лицата кои се позитивни на COVID треба да бидат одвоени од останите членови во домаќинството колку што можат повеќе. Контактите од семејството кои не се во состојба да се изолираат од лицето кое е позитивно на COVID, треба да се изолираат со него/неа сè додека тој/таа не излезе од изолација и треба да ги следат барањата за тестирање во [Information for people exposed to COVID-19. \(Информации за луѓе изложени на COVID-19.\)](#) Кога се грижите за вашето дете со COVID-19 дома:

- облекувајте го во соодветна облека за да се чувствува удобно – да не се поти или тресе од студ
- давајте му да пие многу течности. Можеби детето ќе нема желба да пие многу, па ќе му треба вашата помош и поттикнување.
- ако го доите или храните вашето бебе со млечна формула можеби тоа ќе сака почесто да го правите тоа. Безбедно е да продолжите со доење ако вие и/или вашето бебе имате COVID-19.
- поттикнувајте го детето да се одмара и да не биде премногу активно
- користете парацетамол или ибупрофен само ако мислите дека вашето дете има болки или изгледа дека му е непријатно и има треска. Следете ги упатствата на етикетата и не му давајте поголема количина од овие лекови од препорачаната во период од 24 часа, бидејќи тоа може да биде штетно за децата.
- внимавајте на знаци кои покажуваат дека болеста на вашето дете се влошува.

Следете ја состојбата на вашето дете и јавете се кај вашиот доктор од општа пракса (GP) или на **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line на 1800 960 933 (од 8:30 наутро до 8:30 навечер)** или на **National Coronavirus Helpline на 1800 020 080 (24/7)** ако забележите:

- постојана температура (повисока од 39°C) која не реагира на третман
- дишењето е малку отежнато
- пие помалку од половина од количината на течности отколку што вообичаено би пиело
- мочка помалку од половина од вообичаената количина и мочката е темна по боја
- умерено повраќање или пролив
- не е во состојба да стои или да се движи.

Ако сте загрижени дека вашето дете е сериозно болно, има тешкотии при дишењето, е сериозно дехидрирано или губи свест, ве молиме веднаш јавете се на Три нули (000) и кажете му на телефонистот дека вашето дете има COVID-19.

Кога можам да излезам од самоизолација?

Ако немате симптоми седмиот ден

Мора да се самоизолирате 7 дена од денот кога сте се тестирале. Од самоизолација можете да излезете после 7 дена само ако не ве боли грлото, не ви тече носот, не кашлате или не дишете отежнато. Ако сте имале PCR тест или сте пријавиле позитивен резултат од вашиот брз антигенски тест, ќе добиете СМС порака од NSW Health, меѓутоа не мора да чекате да ја добиете оваа СМС порака за да излезете од самоизолација ако поминале 7 дена откако сте се тестирале. На пример, ако сте се тестирале во 10 ч. наутро во вторник, можете да престанете да се изолирате во 10 ч. наутро следниот вторник ако немате ниеден од овие симптоми. Во Нов Јужен Велс, не е потребно да се тестирате пред да излезете од самоизолација.

Уште 3 дена носете маска кога сте во близина на други луѓе или кога разговарате и избегнувајте да посетувате високоризични места (здравствени установи, старски домови, домови за нега на лица со попреченост или поправни установи). Ако работите во некоја од овие установи, зборувајте со вашиот работодавец пред да се вратите на работа. Ако имате сериозно ослабен имунолошки систем (на пример, примател сте на трансплатација или примате хемотерапија), треба да ги преземете овие мерки на претпазливост уште 4 дена (вкупно 7 дена од излегувањето од изолација).

Ако имате симптоми седмиот ден

Ако ве боли грлото, ви тече носот, кашлате или дишете отежнато во последните 24 часа од вашата изолација, ве молиме останете во изолација 24 часа откако симптомите ќе исчезнат. Ако сте загрижени, јавете се на вашиот доктор од општа пракса (GP).

Носете маска кога сте во близина на други луѓе или кога разговарате и избегнувајте да посетувате високоризични места (здравствени установи, старски домови, домови за нега на лица со попреченост или поправни установи) уште 3 дена откако ќе излезете од изолација. Ако работите во некоја од овие установи, зборувајте со вашиот работодавец пред да се вратите на работа. Ако имате сериозно ослабен имунолошки систем (на пример, примател сте на трансплатација или примате хемотерапија), треба да ги преземете овие мерки на претпазливост уште 4 дена (вкупно 7 дена од излегување од изолација).

Ако имате други симптоми после 7 дена (на пример, треска, главоболки) кои не се подобруваат, можете да излезете од изолација, но треба да го контактирате вашиот доктор од општа пракса (GP).

Ако ве негува клинички тим, тие ќе ви кажат кога ќе ве пуштат од изолација.

Дали и понатаму треба да се тестирам откако ќе излезам од самоизолација?

Рутинското тестирање за COVID-19 (на пример, тестирање за надзор на работно место и училиште) не се препорачува 8 недели откако ќе излезете од самоизолација. Проверете со вашиот управник.

Што ако повторно сум изложен/а на некој со COVID-19?

За лицата кои заздравице од COVID-19 постои мал ризик повторно да се заразат во периодот од 8 недели откако излегле од изолација, бидејќи повеќето луѓе стекнуваат одреден имунитет (способност да се борат против болеста).

Ако стапите во контакт со некој кој има COVID-19 во периодот од 8 недели откако сте излегле од изолација, општо земено не треба да се самоизолирате или да направите тест. Ако стапите во контакт со некој кој има COVID-19 после повеќе од 8 недели откако сте излегле од изолација, ќе треба да се самоизолирате, тестирајте и да ги следите советите во информативните листови [Information for people exposed to COVID-19 \(Информации за лица изложени на COVID-19\)](#) и [Get tested for COVID-19 \(Тестирајте се за COVID-19\)](#).

Колку скоро треба да се вакцинирам?

Привремено изземање од вакцинација важи шест недели од датумот кога сте добиле одобрение од медицинско лице. Ова изземање важи само во Нов Јужен Велс. Ако треба да се вакцинирате заради вработување, образование или други активности во друга држава или територија, ве молиме проверете ги правилата кои важат во таа држава или територија.

Ако исполнувате услови да се вакцинирате со бустер доза, може да ја примите откако целосно ќе заздравите после потврдена инфекција; за повеќето луѓе тоа е околу 4-6 недели од почетокот на инфекцијата. За понатамошни информации видете на [COVID-19 vaccines: Frequently asked questions \(Вакцини против COVID-19: Често поставувани прашања\)](#) и на [NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions \(Вакцинација со бустер доза - NSW Health: Често поставувани прашања\)](#).

Каква поддршка е достапна додека сум во самоизолација?

Поддршка за ментално здравје

- NSW Mental Health Line – 1800 011 511
- Beyond Blue helpline – 1800 512 348
- Lifeline – 13 11 14
- Kids Helpline – 1800 55 1800
- [Mental wellbeing resources \(Материјали за ментална благосостојба\)](#) од Service NSW

Поддршка за домашно насилство

- Национална дежурна линија за помош при сексуално злоставување и домашно насилство на 1800 RESPECT (1800 737 732)

NSW Health соработува со [Sonder](#), организација која нуди услуги за лична благосостојба со пристап до разговори 24 часа, 7 дена во неделата, и пристап преку телефон до различни услуги на поддршка за ментално здравје, медицински услуги и услуги за благосостојба.

Помош на вашиот јазик

Ако ви треба преведувач, јавете се во **Службата за писмено и усно преведување (TIS National) на 131 450**. Оваа услуга е бесплатна и доверлива.