

# Позитиван резултат тестирања на COVID-19 и безбедно лечење COVID-19 код куће

## Ако сте добили позитиван резултат на брзом антигенском тесту , морате:

1. Да региструјете свој позитиван резултат теста на [Service NSW website \(вебсајт Службе НЈВ-а\)](#) да бисте могли да budete повезани са важном подршком и саветима у вези са здравственом негом на основу вашег ризика од COVID-19. Ако ви или неко у вашој породици не можете да се региструјете преко интернета, позовите Службу НСВ-а на 13 77 88.

## Ако је ваш резултат PCR теста или брзог антигенског теста позитиван, морате:

1. Да се одмах изолујете 7 дана. Ваше домаћинство такође мора бити изоловано 7 дана. Ако вас боли грло, цури вам нос, кашљете или отежано дишете након 7 дана, останите у изолацији до 24 сата након нестанка симптома.
2. Обавестите особе са којима сте провели време у последња 2 дана пре него што сте почели да имате симптоме или 2 дана пре него што сте били позитивни на тесту (шта год да је пре) да имате COVID-19. Ово укључује ваше друштвене контакте, радно место и/или школу.
3. Пратите своје симптоме. Ако сте забринути, треба да назовете свог лекара опште праксе, NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (Телефонска служба за помоћ особама које се лече код куће од COVID-19) на 1800 960 933 или National Coronavirus Helpline (Национална телефонска служба за помоћ у вези са корона вирусом) на 1800 020 080. Ако симптоми постану озбиљни позовите 000.

## Како ће се поступати у односу на мој COVID-19?

Када региструјете свој позитиван RAT резултат онлајн (преко интернета) или телефоном, од вас ће се тражити да одговорите на питања која нам помажу да утврдимо да ли сте у опасности да добијете тешку болест. Ако сте имали позитиван резултат PCR теста, ће вам бити послата SMS поруком. Молимо да одговорите на ова питања што је могуће пре.

Биће вам послати и савети о самоизолацији и начину лечења болести код куће. Ако сте у опасности да ваша болест постане озбиљна, NSW Health ће вам поставити додатна питања, како би утврдили да ли испуњавате услове за лечење антивирусним лековима или другим лековима за рано лечење COVID-19. Биће потребно да дате име вашег лекара опште праксе или клинике за општу медицину коју похађате како би клинички тим NSW Health-а могао да их контактира у погледу вашег лечења.

Ако сте млађи од 65 година, примили сте две дозе вакцине против COVID-19, не патите од било каквог хроничног здравственог стања и нисте трудни, можете безбедно да се лечите код куће. Већина људи са COVID-19 ће имати благу болест и опоравити се за неколико дана, а неки људи неће имати никакве симптоме. Док сте болесни, можете да контактирате NSW Health у сваком моменту ради савета и здравствене неге.

Већина симптома може да се лечи:

- мировањем у кревету
- редовним узимањем парацетамола и ибупрофена за ублажавање болова и високе температуре
- пастилама (таблете за сисање) за бол у грлу и упалу грла
- одржавањем хидратације редовним пијењем воде.

Наставите као и обично да узимате све лекове који су вам преписани. Ако нисте сигурни да ли треба да наставите да узимате своје тренутне лекове или терапију, или вас било шта брине у вези са својим здрављем, назовите свог лекара.

Молимо да контактирате свог лекара опште праксе или назовите **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line на 1800 960 933** ако се сматра да код вас постоји ризик да ћете се тешко разболети. Особе за које се сматра да постоји велики ризико од тешке болести укључују:

- Труднице (погледајте [What if I am pregnant and have COVID-19? \(Шта ако сам трудна и имам COVID-19?\)](#))
- Аборицине и становнике острва Тореског мореуза (посебно они са постојећим здравственим проблемима)
- Људе са пацифичких острва
- Невакцинисане особе (16 година и старије)
- Имунокомпромитоване особе

Ризик од озбиљне болести је већи код старијих особа, посебно у комбинацији са значајним постојећим здравственим проблемима. За особе код којих постоји опасност да ће се тешко разболети од COVID-19, постоје ефикасни лекови.

## Пратите своје симптоме

Постављајте себи ова питања три пута сваког дана (ујутру, поподне и увече):

Питање	Одговор је не	Одговор је да
Да ли имам тешкоћа да једем и пијем?	Наставите да једете и пијете као и обично.	Често пијте пар гутљаја воде, Hydralyte или Gastrolyte. <b>Ако се не осећате боље, назовите 1800 960 933 или свог лекара опште праксе.</b>
Да ли мокрим много мање него нормално?	Наставите да пијете довољно воде.	Пијте више воде, Hydralyte или Gastrolyte. <b>Ако се не осећате боље, назовите 1800 960 933 или свог лекара опште праксе.</b>

Питање	Одговор је не	Одговор је да
Да ли имам мању вртоглавицу или ми се чини да ћу се онесвестити када ходам по соби?	Наставите да следите упутства NSW Health-а за лечење од COVID-19 код куће.	Пијте више воде, Hydralyte или Gastrolyte. <b>Ако се не осећате боље, назовите 1800 960 933 или свог лекара опште праксе.</b>
Да ли имам озбиљнију вртоглавицу, осећам се мамурно или збуњено?	Наставите да следите упутства NSW Health-а за лечење од COVID-19 код куће.	<b>Одмах назовите три нуле (000) и реците особљу хитне помоћи да имате COVID-19.</b>
Да ли имам проблема са дисањем или осећам притисак у грудима или бол који траје дуже од 10 минута?	Наставите да следите упутства NSW Health-а за лечење од COVID-19 код куће.	<b>Одмах назовите три нуле (000) и реците особљу хитне помоћи да имате COVID-19.</b>
Да ли осећам да ћу се онесвестити када стојим?	Наставите да следите упутства NSW Health-а за лечење од COVID-19 код куће.	<b>Одмах назовите три нуле (000) и реците особљу хитне помоћи да имате COVID-19.</b>

Ако вам је потребна друга клиничка подршка или имате питања која нису хитна у вези са здравственим стањем током изолације, позовите **Телефонску службу NSW Health-а за помоћ особама које се лече од COVID-19 код куће на 1800 960 933.**

## Шта треба да урадим?

### Ви и лица која живе са вама у блиском контакту у истом домаћинству морате да се изолујете код куће

Морате да се самоизолујете код куће 7 дана од датума тестирања, чак и ако сте потпуно вакцинисани. Самоизолација подразумева боравак у свом дому или смештају и одвојеност од других. Молимо погледајте [Self-Isolation Guideline \(Упутства за самоизолацију\)](#) за додатне информације о томе како да се самоизолујете и која подршка вам је доступна ако вам затреба.

Морате рећи особама са којима живите да имате COVID-19. Лица која живе са вама у блиском контакту у истом домаћинству такође морају да се самоизолују 7 дана и да ураде брзи антигенски тест (PAT) што је пре могуће и поново 6. дана (погледајте [Information for people exposed to COVID-19 \(Информације за особе изложене COVID-19\)](#) и [Get tested for COVID-19 \(Тестирајте се на COVID-19\)](#)).

Телефонска служба NSW Health –а за подршку здравственој изолацији коју можете да контактирате на 1800 943 553 може да вам пружи практичну помоћ током самоизолације.

### Обавестите своје друштвене контакте да сте били позитивни на тесту

Позитиван резултат теста на COVID-19 значи да сте можда пренели COVID-19 и на друге. Можда сте били заразни два дана пре него што су се код вас појавили симптоме или два дана пре него што сте били позитивни, ако нисте имали симптоме.

Требало би да кажете свим друштвеним контактима са којима сте провели време док сте били заразни да сте добили позитиван резултат теста. Ово укључује пријатеље и друге људе које с којима сте се срели у друштву, као што су пријатељи са којима сте вечерали, људи са којима сте се срели у пабу, клубу или друштвеној забави, пријатељи или чланови породице који су посетили ваш дом.

Реците својим контактима да процене ризик и следеће кораке користећи [Information for people exposed to COVID-19 \(Информације за особе изложене COVID-19\)](#) и да ураде брзи антигенски тест.

## Реците особама на свом радном месту или у образовној установи да сте били позитивни на тесту

Такође морате да кажете свом руководиоцу на послу или директору образовне установе/ релевантном члану особља да сте били позитивни на COVID-19, ако сте били на послу или у школи док сте били заразни.

Реците им датум тестирања, датум када сте се разболели (ако имате симптоме) и дане када сте били на послу/школи док сте били заразни. Они ће користити ове информације да процене ризик за ваше колеге или ученике. Ваше радно место или школа могу да их обавесте да су били изложени COVID-19 и шта треба да предузму.

Свог руководиоца можете да обавестите телефоном или SMS поруком или замолите пријатеља са посла да их обавести уместо вас. Ако сте похађали образовну установу, можете позвати главни телефонски број кампуса који похађате.

## Шта ако сам трудна и имам COVID-19?

Труднице, које су трудне 14 или више недеља, имају већи ризик од компликација од COVID-19.

Ако сте позитивни на COVID-19 и трудни сте више од 14 недеља, важно је да обавестите оне који воде вашу трудноћу. То може бити ваш лекар опште праксе, бабица, акушер или локално породилиште.

Већина трудница ће моћи безбедно да остане код куће док има COVID-19. Током овог времена важно је да:

- Узимате доста течности, као што бисте то урадили код обичне прехладе или грипа. Ако се не осећате добро, такође можете да узимате парацетамол за ублажавање симптома. Трудницама се не препоручује ибупрофен. Важно је да се редовно крећете како бисте смањили ризик од развоја крвних угрушака.
- Важно је да пажљиво пратите покрете ваше бебе. Одмах позовите службу која води вашу трудноћу **ако се покрети ваше бебе промене или ако имате:**
  - вагинално крварење
  - бол у стомаку
  - константан бистар воденасти вагинални исцедак
  - Контракције било када пре 37. недеље
  - Упорну грозницу/високу температуру
  - Главобољу
  - Изненадно отицање лица и руку

- Ако почне порођај
- Ако вас озбиљно брине било шта у вези са трудноћом.
- Ако имате потешкоћа са дисањем, појави вам се притисак или бол у грудима, имате јаке главобоље или вртоглавицу, одмах позовите 000. Обавезно им реците да имате COVID-19 и да сте трудни.
- Након опоравка од COVID-19 важно је да наставите са редовном пренаталном негом. Ако сте пропустили термин за пренаталну негу током самоизолације, закажите нови преглед што је пре могуће.

## Како да поступам са бебом или дететом које има COVID-19?

Родитељи и уобичајени старатељи могу да се безбедно брину код куће о већини деце која су позитивна на COVID-19, чак и ако нису вакцинисана. Особе које су позитивне на COVID-19 треба да се издвоје од осталих у свом домаћинству што је могуће више. Контакти позитивне особе у истом домаћинству, који не могу да се изолују од особе позитивне на COVID-19, треба да се самоизолују заједно са њима све док не престане њихова самоизолација и испуњавају захтеве у погледу тестирања који се наводе у [Information for people exposed to COVID-19](#) (Информације за особе које су изложене COVID-19). Када се бринете о свом детету код куће које има COVID-19:

- Обуците детету одговарајућу одећу, тако да му буде удобно – да се не зноји или дрхти од хладноће
- дајте свом детету да пије доста течности. Дете можда неће хтети да пије много па ће им требати ваша помоћ и охрабрење
- Ако дојите или храните бебу формулом, ваша беба ће можда желети да сиса чешће. Ако ви и/или ваша беба имате COVID-19, безбедно је да се настави са дојењем.
- подстакните дете да се одмара и не замара прекомерно.
- користите парацетамол или ибупрофен, само ако мислите да дете има болове или се не осећа добро због повишене температуре. Пратите упутства на етикети и немојте давати више ових лекова него што је препоручено у периоду од 24 сата, јер то може бити штетно за децу.
- посматрајте дете да бисте установили да ли има знакова да му се болест погоршава.

Пратите стање свог детета и позовите свог лекара опште праксе или **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line на 1800 960 933 (од 8:30 ујутро до 20:30 увече)** или **National Coronavirus Helpline на 1800 020 080 (24/7)** ако приметите да дете:

- има упорну грозницу/високу температуру (>39° C) која не реагује на лекове
- благо отежано дисање
- пије мање од половине онога што би иначе пило
- мокри мање од половине уобичајене количине, а мокраћа је тамне боје
- умерено повраћа или има дијареју
- не може да стоји или хода.

**Ако сте забринути да је стање вашег детета озбиљно, да отежано дише, да је јако дехидрирано или се онесвестило, одмах позовите Три нуле (000) и обавестите оператера да ваше дете има COVID-19.**

## Када могу да престанем са самоизолацијом

### Ако немате симптоме 7. дана

Морате да се самоизолујете 7 дана од дана када сте тестирани. Можете престати са самоизолацијом тек после 7 дана ако немате упалу грла, цурење из носа, кашаљ или отежано дисање. Ако сте имали PCR тест или сте регистровали позитиван резултат брзог антигенског теста, добићете SMS од NSW Health-а, али не морате да чекате на овај SMS да бисте престали са самоизолацијом, ако је прошло 7 дана од када сте тестирани. На пример, ако сте били тестирани у уторак у 10 сати ујутро, можете престати са самоизолацијом у 10 ујутро следећег уторка, ако немате ниједан од ових симптома. У НЈВ-у, не морате да се тестирате пре него што престанете са самоизолацијом.

Носите маску када сте у близини или разговарате са другим људима и избегавајте посете високоризичним установама (здравствена заштита, старачки домови, установе за негу особа са инвалидитетом или поправне установе) наредна 3 дана. Ако радите у једној од ових установа, разговарајте са својим послодавцем пре повратка. Ако имате јако ослабљен имуни систем (као што је прималац трансплантације или примате хемотерапију), требало би да предузмете ове додатне мере предострожности још 4 дана (укупно 7 дана након престанка изолације).

### Ако имате симптоме 7. дана

Ако имате бол у грлу, цурење из носа, кашаљ или отежано дисање у последња 24 сата изолације, изолујте се и даље до 24 сата након што симптоми нестану. Ако сте забринути, позовите свог лекара опште праксе.

Носите маску када сте у близини или разговарате са другим људима и избегавајте посете високоризичним установама (здравствена заштита, старачки домови, установе за негу особа са инвалидитетом или поправне установе) наредна 3 дана. Ако радите у једној од ових установа, разговарајте са својим послодавцем пре повратка. Ако имате јако ослабљен имуни систем (као што је прималац трансплантације или примате хемотерапију), требало би да предузмете ове додатне мере предострожности још 4 дана (укупно 7 дана након престанка изолације).

Ако имате друге симптоме након 7 дана (нпр. високу температуру, главобољу) који не иду на боље, можете престати са изолацијом али би требало да се обратите свом лекару опште праксе.

Ако сте под бригом клиничког тима, ваш тим ће вам рећи кад можете да престанете да се изолујете.

### Да ли треба да се тестирам након што сам обавештен/а о престанку самоизолације?

Рутинско тестирање на COVID-19 (као што су тестирање на радном месту и у школи) се не препоручује током 8 недеља након што сте обавештени о престанку самоизолације. Проверите са својим претпостављеним или директором школе.

## Шта ако поново будем изложен некоме ко има COVID-19?

Људи који су се опоравили од COVID-19 имају мали ризик да га поново добију у року од 8 недеља након што су престали са изолацијом, јер већина људи развије имунитет (способност да се бори против болести).

Ако дођете у контакт са неким ко има COVID-19 у року од 8 недеља након што сте добили потврду о прележаној болести, генерално нећете морати да се самоизолујете или тестирате. Ако дођете у контакт са неким ко има COVID-19 више од 8 недеља након што сте добили потврду о прележаној болести, мораћете да се самоизолујете, тестирате и следите савете које ћете наћи у информативним листовима [Information for people exposed to COVID-19](#) (Информације за особе изложене COVID-19) и у [Get tested for COVID-19](#) (Тестирајте се на COVID-19).

## Када треба да се вакцинишем?

Привремено изузеће од вакцинације важи шест недеља од датума ваше потврде да нисте заразни. Ово изузеће важи само у НСВ-у. Ако треба да се вакцинишете у сврху заспослења, школовања или друге активности у другој јурисдикцији, молимо вас да проверите правила која важе у тој држави или територији.

Ако испуњавате услове за допунску (бустер) вакцину, можете је добити након што се потпуно опоравите после потврђене инфекције, за већину људи то је око 4-6 недеља од почетка инфекције. За детаљније информације погледајте [COVID-19 vaccines: Frequently asked questions](#) (COVID-19 вакцине: Питања која се често постављају) и [NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions](#) (Додатна (бустер) вакцинација NSW Health-а: Питања која се често постављају).

## Каква помоћ и подршка су ми на располагању док сам у самоизолацији?

### Помоћ и подршка на пољу менталног здравља

- NSW Mental Health Line – 1800 011 511
- Beyond Blue helpline – 1800 512 348
- Lifeline – 13 11 14
- Kids Helpline – 1800 55 1800
- Service NSW [mental wellbeing resources](#) (помоћ на пољу менталног благостања)

### Помоћ на пољу породичног насиља

- Национална телефонска служба за помоћ жртвама сексуалног злостављања и породичног насиља на 1800 RESPECT (1800 737 732)

NSW Health се удружио са организацијом [Sonder](#) која пружа услуге на пољу личног благостања са приступом 24/7 вишејезичном разговору преко интернета и телефонским приступом низу услуга за помоћ на пољу менталног здравља, здравствене неге и општег благостања.

### Помоћ на вашем језику

Ако вам је потребан тумач, обратите се **Translating and Interpreting Service (TIS National)** (Служби за превођење и тумачење) на **131 450**. Ова услуга је бесплатна и поверљива.