

תוצאת בדיקה חיובית ל-COVID-19 וניהול COVID-19 בבטחה בבית

אם קיבלתם תוצאה חיובית בבדיקת אנטיגן מהירה, עליכם:

1. לרשום את תוצאת הבדיקה החיובית ב- [Service NSW website](#) (אתר האינטרנט של שירות ניו סאות' ויילס) כדי שניתן יהיה לקשר אתכם לתמיכה רפואית חשובה ולקבלת ייעוץ בהתבסס על הסיכון שלכם ל-COVID-19. אם אתם או מישהו ממשפחתכם לא יכולים להירשם באינטרנט, התקשרו לשירות ניו סאות' ויילס במספר 13 77 88.

אם קיבלתם תוצאה חיובית בבדיקת PCR או בבדיקת אנטיגן מהירה, עליכם:

1. להיכנס מיד לבידוד למשך 7 ימים. בני הבית גם צריכים להיכנס לבידוד למשך 7 ימים. אם אתם סובלים מכאב גרון, נזלת, שיעול או קוצר נשימה לאחר 7 ימים, הישארו בבידוד עד שיחלפו 24 שעות מרגע היעלמות התסמינים.
2. דווחו לאנשים שבאתם איתם במגע יומיים לפני תחילת התסמינים או יומיים לפני תוצאת הבדיקה החיובית (הראשון מבין השניים) שנדבקתם ב-COVID-19. זה כולל אנשים שבאתם איתם במגע באירועים חברתיים, בעבודה ו/או בבית הספר.
3. עקבו אחר התסמינים שלכם. אם יש לכם חששות, פנו לרופא המשפחה, ל-NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (קו התמיכה של משרד הבריאות של ניו סאות' ויילס לטיפול בבית ב-COVID-19) בטלפון 1800 960 933 או ל-National Coronavirus Helpline (קו העזרה הארצי בנוגע לנגיף הקורונה) בטלפון 1800 020 080. אם התסמינים מחמירים, התקשרו למספר 000.

כיצד יטופל ה-COVID-19 שלי?

בעת רישום התוצאה החיובית של בדיקת האנטיגן המהירה בצורה מקוונת או בטלפון, תתבקשו לענות על שאלות שיסייעו לנו לקבוע אם אתם בסיכון לחלות במחלה קשה. אם קיבלתם תוצאת PCR חיובית, יישלח אליכם קישור לשאלות דומות בהודעת טקסט. ענו על שאלות אלו בהקדם האפשרי.

נוסף על כך, יישלחו לכם הנחיות לגבי בידוד עצמי וכיצד לטפל במחלה בבית. אם אתם בקבוצת סיכון עם מחלה קשה, תישאלו מספר שאלות נוספות על ידי NSW Health (משרד הבריאות של ניו סאות' ויילס). דבר זה נועד לבדוק אם אתם זכאים לטיפול נגד וירוסים או טיפול מוקדם אחר ל-COVID-19. תצטרכו לספק את שם רופא המשפחה או מרפאת רופא המשפחה שלכם, כדי שהצוותים הרפואיים של NSW Health יוכלו ליצור איתם קשר לגבי הטיפול בכם.

אם אתם בני פחות מ-65, קיבלתם שתי מנות של חיסון COVID-19, אינכם סובלים מבעיות רפואיות כרוניות כלשהן ואינכם בהריון, תוכלו לטפל בעצמכם בבית בבטחה. רוב האנשים שנדבקו ב-COVID-19 יפגינו תסמיני מחלה קלים ויחלימו תוך מספר ימים. ישנם אנשים שלא יסבלו כלל מתסמינים. אפשר לפנות ל-NSW Health לטיפול או להנחיות בכל עת במהלך המחלה.

ברוב התסמינים אפשר לטפל בדרכים הבאות:

- מנוחה במיטה
- נטילת פרצטמול ואיבופרופן להקלת כאב וחום
- טבליות מציצה לכאב גרון
- שתייה מרובה של מים

המשיכו ליטול את התרופות הקבועות שלכם כרגיל. אם אינכם בטוחים אם להמשיך בטיפול מסוים או ליטול את התרופות שלכם, או אם יש לכם חשש כלשהו בקשר לבריאותכם, פנו אל הרופא שלכם.

אם אתם נמצאים בקבוצת סיכון גבוהה לחלות בצורה חמורה, פנו אל רופא המשפחה שלכם או ל-**NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line** בטלפון **1800 960 933**. אנשים שנחשבים בקבוצת סיכון גבוהה לחלות בצורה חמורה, כוללים:

נשים בהיריון (ראו [What if I am pregnant and have COVID-19](#) (מה עליי לעשות אם אני בהריון ונדבקתי ב-COVID-19?))

- אנשים אבוריג'ינים ומטורס סטרייט איילנד (בעיקר אלו עם תנאים בריאותיים ירודים)
- אנשים מאיי האוקיינוס השקט
- לא מחוסנים (16 שנים ומעלה)
- בעלי מערכת חיסונית מדוכאת

גיל מבוגר מהווה גורם סיכון למחלה קשה, בפרט בשילוב עם בעיות בריאות משמעותיות. קיימים טיפולים יעילים שזמינים לאנשים בסיכון לחלות במחלה קשה מ-COVID-19.

עקבו אחר התסמינים שלכם

שאלו את עצמכם שאלות אלו שלוש פעמים בכל יום (בוקר, אחר צהריים ולילה):

שאלה	תשובה שלילית	תשובה חיובית
האם קשה לי לאכול או לשתות?	המשיכו לאכול ולשתות כרגיל.	לגמו מים, Hydralyte או Gastrolyte לעתים קרובות. אם מצבכם לא משתפר, התקשרו למספר 1800 960 933 או לרופא המשפחה
האם יש לי הרבה פחות שתן מהרגיל?	המשיכו לשתות מספיק נוזלים.	שתו יותר מים, Hydralyte או Gastrolyte. אם מצבכם לא משתפר, התקשרו למספר 1800 960 933 או לרופא המשפחה
האם יש לי סחרחורת או חוסר יציבות בזמן הליכה בחדר?	המשיכו לפעול לפי ההנחיות של NSW Health לטיפול ב-COVID-19 בבית	שתו יותר מים, Hydralyte או Gastrolyte. אם מצבכם לא משתפר, התקשרו למספר 1800 960 933 או לרופא המשפחה

שאלה	תשובה שלילית	תשובה חיובית
האם יש לי תחושה קשה של סחרחורת, נמנום או בלבול?	המשיכו לפעול לפי ההנחיות של NSW Health לטיפול ב-COVID-19 בבית	התקשרו מיד ל-Triple Zero (000) ואמרו לצוות הרפואי שיש לכם COVID-19
האם יש לי בעיה לנשום או תחושה של לחץ או כאב בחזה שנמשכת מעל 10 דקות?	המשיכו לפעול לפי ההנחיות של NSW Health לטיפול ב-COVID-19 בבית	התקשרו מיד ל-Triple Zero (000) ואמרו לצוות הרפואי שיש לכם COVID-19
האם יש לי תחושה שאתעלף בזמן עמידה?	המשיכו לפעול לפי ההנחיות של NSW Health לטיפול ב-COVID-19 בבית	התקשרו מיד ל-Triple Zero (000) ואמרו לצוות הרפואי שיש לכם COVID-19

במהלך הבידוד, אם דרושה לכם תמיכה רפואית אחרת או אם יש לכם שאלות בנושאי בריאות לא דחופים, התקשרו אל קו התמיכה של משרד הבריאות של ניו סאות' ויילס לטיפול בבית ב-COVID-19 בטלפון **1800 960 933**.

מה עליי לעשות?

אתם ובני ביתכם חייבים להיכנס לבידוד בבית

עליכם להיכנס לבידוד עצמי בבית למשך 7 ימים מתאריך הבדיקה, גם אם אתם מחוסנים לגמרי. בידוד עצמי פירושו להישאר בבית, או סידור אחר, ולשהות בנפרד מהאחרים. למידע נוסף כיצד להיכנס לבידוד עצמי והתמיכה שזמינה עבורכם, אם תזדקקו לה, ראו [Self-Isolation Guideline](#) (הנחיות לבידוד עצמי).

עליכם לספר לאנשים שגרים איתכם שיש לכם COVID-19. בני המשפחה שבאו איתכם במגע גם חייבים בבידוד עצמי למשך 7 ימים ולבצע בדיקת אנטיגן מהירה (RAT) בהקדם האפשרי, ושוב לאחר היום השישי (ראו [Information for people exposed to COVID-19](#) (מידע לאנשים שנחשפו ל-COVID-19) וגם [Get tested for COVID-19](#) (ביצוע בדיקת COVID-19)).

קו התמיכה לבידוד של NSW Health (משרד הבריאות של ניו סאות' ויילס) זמין לסיוע מעשי במהלך הבידוד העצמי במספר **1800 943 553**.

אמרו לאנשים שבאתם איתם במגע באירועים חברתיים שקיבלתם תוצאת בדיקה חיובית

תוצאת בדיקה חיובית ל-COVID-19 פירושה שייתכן שהדבקתם אחרים ב-COVID-19. אתם עשויים להיות מדבקים יומיים לפני פיתוח התסמינים, או יומיים לפני התוצאה החיובית, אם לא היו לכם תסמינים.

עליכם לומר לכל מי שבאתם איתו במגע באירועים חברתיים בזמן שהייתם מדבקים שקיבלתם תוצאת בדיקה חיובית. זה כולל חברים ואנשים אחרים שנפגשתם איתם בנסיבות חברתיות, כגון ארוחת ערב עם חברים, אנשים שביליתם איתם בפאב, במועדון או באירוע חברתי, חברים או בני משפחה שביקרו בביתכם.

אמרו לאנשים שבאתם איתם במגע שעליהם לבדוק את הסיכון שלהם ומהם השלבים הבאים באמצעות ה-[Information for people exposed to COVID-19](#) (מידע לאנשים שנחשפו ל-COVID-19) ולבצע בדיקת אנטיגן מהירה.

דווחו למקום העבודה או למוסד החינוכי שלכם שקיבלתם תוצאת בדיקה חיובית

אם שהיתם בעבודה בזמן שהייתם מדבקים, עליכם גם לומר למנהל בעבודה או למנהל המוסד החינוכי/חבר צוות רלוונטי שקיבלתם תוצאת בדיקה חיובית ל-COVID-19.

עדכנו אותם לגבי תאריך הבדיקה, התאריך שבו חליתם (אם יש לכם תסמינים) והימים שבהם שהיתם בעבודה/בית הספר בזמן שהייתם מדבקים. הם ישתמשו במידע זה כדי להעריך את הסיכון לעמיתים או לתלמידים שלכם. מקום העבודה או בית הספר יעדכנו אותם שהם נחשפו ל-COVID-19 ואילו צעדים עליהם לנקוט.

תוכלו לעדכן את המנהל בטלפון או בהודעת טקסט, או לבקש מעמית בעבודה לעדכן אותו בשמכם. אם שהיתם במוסד חינוכי, תוכלו להתקשר למספר הטלפון הראשי של הקמפוס שבו שהיתם.

מה עליי לעשות אם אני בהריון ונדבקתי ב-COVID-19?

לנשים בהריון, בשבוע 14 ואילך, קיים סיכון גבוה יותר לסיבוכים מ-COVID-19.

אם תוצאת הבדיקה ל-COVID-19 חיובית ואת בשבוע 14 או יותר של ההיריון, חשוב שתעדכני את נותן השירות הרפואי. זה יכול להיות רופא המשפחה, מיילדת, רופא מיילד או שירות רפואי מקומי אחר.

רוב הנשים בהריון יכולות להישאר בבית בבטחה בזמן שהן חולות ב-COVID-19. במהלך זמן זה, חשוב לבצע את הדברים הבאים:

- לשתות הרבה נוזלים, כמו בהצטננות או שפעת רגילים. אם את מרגישה לא טוב, אפשר גם לקחת פרצטמול כדי לסייע בהקלת התסמינים. לא מומלץ לקחת איבופרופן בזמן ההיריון. חשוב לנוע באופן סדיר כדי לצמצם את הסיכון להתפתחות קרישי דם.

- חשוב לעקוב מקרוב אחר התנועות של התינוק. התקשרי מיד לנותן השירות הרפואי אם יש שינוי בתנועות התינוק או אם יש:

- דימום מהנרתיק

- כאב בטן

- פליטה של נוזל שקוף מהנרתיק

- התכווצויות לפני שבוע 37

- חום קבוע

- כאבי ראש

- התנפחות פתאומית של הפנים והידיים

- לידה

- חששות כבדים לגבי ההיריון

- במקרה של קשיי נשימה, לחץ או כאב בחזה, כאבי ראש חמורים או סחרחורת, התקשרי מיד למספר 000. הקפידי לומר להם שיש לך COVID-19 ושאת בהריון.

- לאחר ההחלמה מ-COVID-19, חשוב להמשיך בטיפול הרגיל בהריון. אם החמצת תור שקשור להריון במהלך הבידוד העצמי, קבעי תור חדש בהקדם האפשרי.

כיצד לטפל בתינוק או בילד עם COVID-19?

רוב הילדים עם תוצאה חיובית של בדיקת COVID-19 יכולים להיות מטופלים בבטחה בבית על ידי המטפלים הרגילים שלהם, גם אם הם אינם מחוסנים. אנשים עם תוצאת בדיקה חיובית ל-COVID צריכים להיכנס לבידוד בנפרד משאר בני הבית עד כמה שניתן. בני בית שאינם יכולים לא להיות במגע עם האדם שחיובי ל-COVID, צריכים להיכנס לבידוד עצמי עם אותו אדם עד לשחרורו מבידוד ולפעול לפי דרישות הבדיקות ב- [Information for people exposed to COVID-19](#) (מידע לאנשים שנחשפו ל-COVID-19). בעת טיפול בילד עם COVID-19 בבית:

- יש להלביש את הילד בביגוד מתאים, כך שיחוש בנוח – בלי להזיע או לרעוד
- תנו לילד לשתות הרבה נוזלים. ייתכן שהוא לא ירצה לשתות הרבה, ולכן נדרשים עזרה ועידוד.
- אם התינוק יונק או מקבל בקבוק, ייתכן שהוא ירצה לאכול לעתים יותר תכופות. בטוח להמשיך בהנקה, גם אם לך ו/או לתינוק יש COVID-19.
- עודדו אותו לנוח ולא להגזים
- תנו פרצטמול או איבופרופן רק אם נראה שהילד סובל מכאב או חוסר נוחות עקב חום. פעלו לפי ההוראות שעל התווית, ואל תתנו מינון גדול מהמומלץ של תרופות אלו בפרק זמן של 24 שעות, היות שהדבר עלול להזיק לילד.
- השגיחו על הילד ובדקו אם יש סימנים שהמחלה מחמירה.

עקבו אחר מצב הילד והתקשרו לרופא המשפחה או ל-NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line בטלפון 1800 960 933 (8:30 עד 20:30) או ל-National Coronavirus Helpline בטלפון 1800 020 080 (24/7) אם אתם מבחינים בסימנים אלו:

- חום קבוע (מעל 39 מעלות צ') שאינו מגיב לטיפול
 - קוצר נשימה קל
 - שתייה פחות מחצי מהכמות הרגילה
 - כמות שתן קטנה מחצי מהכמות הרגילה, וצבע השתן כהה
 - הקאות או שלשול מתונים
 - חוסר יכולת לעמוד או ללכת
- אם אתם מודאגים כי הילד מרגיש רע מאוד, יש לו קשיי נשימה, מיושב מאוד או התעלף, התקשרו מיד למוקד החירום (000) ואמרו למוקדן שלילד יש COVID-19.**

מתי אוכל לצאת מהבידוד העצמי?

אם אין לכם תסמינים ביום השביעי

עליכם להיכנס לבידוד עצמי למשך 7 ימים, מהיום שבו נבדקתם. באפשרותכם לצאת מהבידוד העצמי לאחר 7 ימים אם אין לכם את התסמינים הבאים: כאב גרון, נזלת, שיעול או קוצר נשימה. אם עשיתם בדיקת PCR או אם רשמתם את בדיקת האנטיגן המהירה החיובית, תקבלו הודעת SMS מ-NSW Health (משרד הבריאות של ניו סאות' ויילס) אבל אינכם צריכים להמתין להודעת SMS זו כדי לצאת מהבידוד העצמי אם חלפו 7 ימים מאז שנבדקתם. לדוגמה, אם נבדקתם בשעה 10:00 ביום שלישי, תוכלו לצאת מבידוד בשעה 10:00 ביום שלישי שלאחריו, אם אין לכם תסמינים אלו. בניו סאות' ויילס אינכם צריכים לבצע בדיקה לפני יציאה מבידוד. חבשו מסיכה כשאתם בקרבת אנשים אחרים או מדברים עם אנשים אחרים, והימנעו מביקור במקומות בסיכון גבוה (מרפאות, בתי אבות, מוסדות שיקום או מתקני כליאה) במשך 3 ימים נוספים. אם אתם עובדים באחד מהמקומות האלה, דברו עם המעסיק לפני שתחזרו לעבודה. אם יש לכם מערכת חיסונית מוחלשת מאוד (למשל אם עברתם השתלה או מקבלים טיפול כימותרפי), עליכם לנקוט באמצעי זהירות נוספים אלו במשך 4 ימים נוספים (בסך הכל 7 ימים לאחר היציאה מבידוד).

אם יש לכם תסמינים ביום השביעי

אם אתם סובלים מכאב גרון, נזלת, שיעול או קוצר נשימה במהלך 24 השעות האחרונות של הבידוד, הישארו בבידוד עד שיחלפו 24 שעות מרגע היעלמות התסמינים. אם אתם מודאגים, פנו לרופא המשפחה. חבשו מסיכה כשאתם בקרבת אנשים אחרים או מדברים עם אנשים אחרים, והימנעו מביקור במקומות בסיכון גבוה (מרפאות, בתי אבות, מוסדות שיקום או מתקני כליאה) במשך 3 ימים נוספים לאחר היציאה מבידוד. אם אתם עובדים באחד מהמקומות האלה, דברו עם המעסיק לפני שתחזרו לעבודה. אם יש לכם מערכת חיסונית מוחלשת מאוד (למשל אם עברתם השתלה או מקבלים טיפול כימותרפי), עליכם לנקוט באמצעי זהירות נוספים אלו במשך 4 ימים נוספים (בסך הכל 7 ימים לאחר היציאה מבידוד). אם יש לכם תסמינים אחרים לאחר 7 ימים (לדוגמה, חום, כאבי ראש) שאינם משתפרים, תוכלו לצאת מבידוד אבל עליכם לפנות לרופא המשפחה שלכם. אם אתם בטיפול של צוות רפואי, הצוות יאמר לכם מתי תשתחררו מהבידוד.

האם עדיין עליי לבצע בדיקה לאחר שחרורי מבידוד עצמי?

אין המלצה לבצע בדיקה שגרתית ל-COVID-19 (כגון בדיקת מעקב למקום עבודה או בית ספר) במשך 8 שבועות לאחר השחרור מבידוד עצמי. שאלו את המנהל שלכם.

מה אם איחשף שוב למישהו עם COVID-19?

אצל אנשים שהחלימו מ-COVID-19 קיים סיכון נמוך לחלות שוב ב-8 השבועות שלאחר היציאה מבידוד, מכיוון שרוב האנשים מפתחים חסינות מסוימת (יכולת להילחם במחלה).

אם באתם במגע עם מישהו שנדבק ב-COVID-19 במהלך 8 השבועות שלאחר היציאה מבידוד, באופן כללי לא תצטרכו להיכנס לבידוד עצמי או לבצע בדיקה. אם תבואו במגע עם מישהו שנדבק ב-COVID-19 יותר מ-8 שבועות לאחר היציאה מבידוד, תצטרכו להיכנס לבידוד עצמי, להיבדק ולפעול לפי ההוראות ב-[Information for people exposed to COVID-19](#) (מידע לאנשים שנחשפו ל-COVID-19) וגם ב-[Get tested for COVID-19](#) (ביצוע בדיקת COVID-19).

תוך כמה זמן עליי להתחסן?

פטור זמני מחיסון חל במשך שישה שבועות מתאריך קבלת הודעת האישור הרפואי. פטור זה תקף אך ורק בניו סאות' ויילס. אם עליכם להתחסן עקב דרישות העבודה, בית הספר או פעילויות אחרות בתחום שיפוט אחר, בדקו את הכללים שחלים באותה מדינה או טריטוריה.

אם אתם זכאים לחיסון דחף (בוסטר), תוכלו לקבל אותו לאחר החלמה מלאה מהידבקות מאושרת. אצל רוב האנשים מדובר ב-4-6 שבועות מתחילת ההידבקות.

לקבלת מידע נוסף, ראו [COVID-19 vaccines: Frequently asked questions and the NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions](#) (חיסוני COVID-19: שאלות נפוצות וחיסון הדחף של משרד הבריאות של ניו סאות' ויילס: שאלות נפוצות).

איזו תמיכה זמינה בזמן הבידוד העצמי?

תמיכה נפשית

- 1800 011 511 – NSW Mental Health Line
- 1800 512 348 – Beyond Blue helpline
- 13 11 14 – Lifeline
- 1800 55 1800 – Kids Helpline
- [Mental wellbeing resources](#) (משאבי רווחה נפשית) של Service NSW

תמיכה לאלמות בבית

- קו העזרה הלאומי לתקיפה מינית ואלמות בבית במספר 1800 RESPECT (1800 737 732)
- משרד הבריאות של ניו סאות' ויילס חבר לחברת Sonder אשר מספקת שירות רווחה אישית עם גישה לצ'אט רב-לשוני וגישה בטלפון למגוון שירותי תמיכה לבריאות, רפואה ורווחה, כל זאת 24 שעות ביממה 7 ימים בשבוע.

עזרה בשפה שלכם

אם דרוש לכם מתורגמן, פנו אל שירות התרגום והמתורגמנים (TIS הארצי) במספר 131 450. זהו שירות חינם וחסוי.