

Pozitív COVID-19 teszt és a COVID-19 biztonságos kezelése otthon

Ha az antigén gyorseszteszt pozitív eredményt ad, akkor kötelező:

1. Regisztrálni a pozitív teszteredményt a [Service NSW website-on \(a Service NSW online felületén\)](#), hogy fontos orvosi támogatást és tanácsokat kapjon saját megbetegedési kockázata alapján. Ha nem tud az interneten regisztrálni, és nincs családtag sem, aki ezt megtenné, akkor hívja telefonon a Service NSW-t! A szám: 13 77 88.

Ha a PCR vagy antigén gyorseszteszt pozitív eredményt ad, akkor kötelező:

1. Azonnal 7 napos házi karanténba vonulni. Az Önnel egy háztartásában élőknek is önizolációban kell maradniuk 7 napig. Ha 7 nap után is fáj a torka, náthás, köhög, vagy légszomja van, elszigetelten kell maradnia a tünetek megszűnése utáni 24 óra elteltéig.
2. Tudassa, hogy elkapta a COVID-19 koronavírusot mindenkivel, akivel érintkezett 2 nappal a tünetek megjelenése vagy a pozitív teszteredmény óta (amelyik hamarabb volt). Társasági, munkahelyi és/vagy iskolai ismerőseivel is.
3. Figyelje tüneteit. Aggodalom esetén hívja fel házi orvosát, vagy a NSW Health koronavírus otthoni ápolására létrehozott segélyvonalát (NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line) a 1800 960 933 telefonszámon, vagy az országos koronavírus segélyvonalat (National Coronavirus Helpline): 1800 020 080. Ha a tünetek súlyossá válnak, hívja a 000-t.

Hogyan kezelik a COVID-19 fertőzésemet?

Amikor valaki pozitív RAT-tesztet regisztrál online vagy telefonon, megkérlik, hogy válaszoljon kérdésekre mert így tudjuk meghatározni, hogy fennáll-e nála súlyos betegség kockázata. Ha PCR teszt volt pozitív, a kérdésekhez vezető linket SMS-ben küldik el. Kérjük, a lehető leghamarabb válaszoljon a kérdésekre.

Tanácsokat is kap majd a házi karanténra és a betegség otthoni kezelésére vonatkozóan. Ha felmerül súlyos betegség kockázata, a NSW Health további kérdéseket tesz fel. Így ellenőrzik, hogy kaphat-e Ön vírusellenes vagy más, korai COVID-19 kezelést. Meg kell majd adnia házi orvosára vagy a GP rendelő adatait, hogy a NSW Health klinikai csapata megkereshesse őket az Ön ellátására vonatkozóan.

Ha életkora 65 év alatt van, kapott két COVID-19 védőoltást, nincs krónikus betegsége és nem terhes, nyugodtan gondoskodhat magáról otthon. A legtöbb COVID-19 koronavírusal fertőzött személynél a betegség enyhe lefolyású, pár nap alatt felépülnek belőle, és sokaknál egyáltalán nem jelentkezik semmilyen tünet. Bármikor megkeresheti a NSW Health-et, ha ellátásra vagy tanácsra van szüksége betegség alatt.

A legtöbb tünet kezelésére:

- maradjon ágyban,
- szedjen paracetamolt és ibuprofent rendszeresen fájdalom- és lázcsillapításra,
- szopogasson torokfájás elleni pasztillát,
- rendszeresen kortyolgasson vizet, hogy ne száradjon ki.

Folytassa szokásos módon a felírt gyógyszerek szedését. Ha nem biztos abban, hogy továbbra is szednie kell a jelenlegi gyógyszereket vagy folytatni a fennálló kezelést, vagy bármi más aggasztja egészségével kapcsolatban, hívja orvosát.

Ha Önnél a súlyos betegség kockázata nagyfokúnak minősül, kérjük, forduljon háziorvosához, vagy hívja a NSW Health koronavírus otthoni ápolására létrehozott segélyvonalát: **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line, a 1800 960 933** számon. Súlyos betegség magasabb kockázatának kitett személynek minősülnek:

- a terhes nők, (lásd: [What if I am pregnant and have COVID-19? \(Mi a helyzet, ha terhes vagyok és elkaptam a COVID-19-fertőzést?\)](#))
- az ausztrál és Torres-szoros szigeti őslakosok (különösen azok, akiknek alapbetegségük van),
- Csendes-óceáni szigetek lakói
- a nem oltott 16 éves és annál idősebb személyek,
- az immunszupprimált betegek.

Az idősebb kor súlyos betegség kockázati tényezője, különösen, ha jelentősebb alapbetegség is áll fenn. A súlyos COVID-19 betegség kockázatának kitett személyek számíthatnak hatékony gyógykezelésre.

Figyelje tüneteit!

Tegye fel magának az alábbi kérdéseket naponta háromszor (reggel, délben, este):

Kérdés	Nemleges válasz	Igenlő válasz
Nehezemre esik-e az evés és ivás?	Folytassa az eddigi étkezési szokásait.	Kortyolgasson gyakran vizet, Hydralyte-ot vagy Gastrolyte-ot. Ha állapota nem javul, hívja a 1800 960 933 számot, vagy háziorvosát.
Vajon sokkal kevesebb-e a vizeletem a szokottnál?	Folytassa az eddigi folyadékbevitelt.	Igyon több vizet, Hydralyte-ot vagy Gastrolyte-ot. Ha állapota nem javul, hívja a 1800 960 933 számot, vagy háziorvosát.

Kérdés	Nemleges válasz	Igenlő válasz
Szédülök-e egy kissé, furcsa-e, amikor járkálok a szobában?	Továbbra is kövesse a NSW Health-nek a COVID-19 otthoni kezelésére adott tanácsait.	Igyon több vizet, Hydralyte-ot vagy Gastrolyte-ot. Ha állapota nem javul, hívja a 1800 960 933 számot, vagy házi orvosát.
Szédülök komolyabban? Vagyok-e kábult, vagy összezavarodott?	Továbbra is kövesse a NSW Health-nek a COVID-19 otthoni kezelésére adott tanácsait.	Hívja a tripla zérót (000) azonnal, és közölje a mentősökkel, hogy Ön COVID-19 fertőzött.
Nehezen veszem-e a levegőt, érzek-e 10 percnél tovább tartó mellkasi nyomást vagy fájdalmat?	Továbbra is kövesse a NSW Health-nek a COVID-19 otthoni kezelésére adott tanácsait.	Hívja a tripla zérót (000) azonnal, és közölje a mentősökkel, hogy Ön COVID-19 fertőzött.
Érzem-e, hogy ájulás környékez, amikor felállok?	Továbbra is kövesse a NSW Health-nek a COVID-19 otthoni kezelésére adott tanácsait.	Hívja a tripla zérót (000) azonnal, és közölje a mentősökkel, hogy Ön COVID-19 fertőzött.

Ha másféle orvosi segítséget igényel, vagy egészséggel kapcsolatos, de nem sürgős kérdései vannak az önizoláció ideje alatt, hívja a **NSW Health COVID-19 Care at Home segélyvonalat a 1800 960 933 számon.**

Mit kell tennem?

Önnek és az Önnel egy háztartásban élőknek házi karanténban kell maradniuk

A tesztelés napja után 7 napig el kell különítenie magát otthonában még akkor is, ha megkapott minden vakcinát. A házi karantén azt jelenti, hogy otthonában vagy szállásán másoktól elkülönülve él. A házi karanténra, valamint a szükség esetén elérhető támogatásokra vonatkozóan bővebb tájékoztatást a [Self-Isolation Guideline \(elkülönítési útmutató\)](#) nyújt.

Meg kell mondania az Önnel együtt élő személyeknek, hogy elkapta a COVID-19-fertőzést. A háztartás tagjainak szintén 7 napig kell önizolálniuk, és tesztelni magukat antigén gyorstesztel (RAT) a lehető leghamarabb, majd ismét a 6. napon (lásd a [COVID-19-nek kitett személyeknek szóló tájékoztatót \(Information for people exposed to COVID-19\)](#) és a tesztelés [COVID-19-re útmutatót \(Get tested for COVID-19\)](#))

Az önizoláció során gyakorlati támogatással áll rendelkezésre a NSW Health karantén segélyvonala: 1800 943 553..

Közölje az Önnel kapcsolatban állókkal, hogy pozitív lett a tesztje

Ha pozitív a COVID-19 teszt, az azt jelenti, hogy átadhatta másoknak is a COVID-19 koronavírus. Már két nappal a tünetek megjelenése előtt, vagy, ha nem voltak tünetei, két nappal a pozitív teszteredmény előtt fertőzőképes volt.

Meg kell mondania mindenkinek, akivel csak érintkezett, amíg fertőző volt. Barátai tartoznak ide, és mások a társaságából, például akikkel együtt vacsorázott, akikkel kocsmában, klubban vagy társasági eseményen találkozott, és az otthonába ellátogató barátok és családtagok.

Szóljon ismerőseinek, hogy tájékozódjanak saját kockázatukról és a teendő lépésekről a COVID-19-nek kitett személyeknek szóló információs oldalon ([Information for people exposed to COVID-19](#)), és teszteljék magukat antigén gyors teszttel.

Közölje munkahelyén vagy az oktatási intézményben, hogy pozitív tesztje van

Ha ott tartózkodott a helyszínen amikor COVID-19 fertőző volt, ezt meg kell mondania a munkahely vagy az oktatási intézmény vezetőjének vagy a felelős munkatársnak.

Közölje velük a teszt és (ha tünetei vannak) a megbetegedés dátumát, és nevezze meg azokat a napokat, amikor fertőzőtként jelen volt a munkahelyén vagy az iskolában. Ezt az információt a munka- vagy tanuló társait érintő kockázat felmérésére használják fel. A munkahely vagy iskola így tudja tájékoztatni őket arról, hogy ki voltak téve COVID-19-nek, és mit kell tenniük.

Telefonon vagy sms-ben érintkezhet a munkahelyi vezetővel, vagy kérjen meg egy munkatársat, hogy adja át az üzenetet. Oktatási intézmény esetén a hívja a kampusz központi számát.

Mi a helyzet, ha terhes vagyok és elkaptam a COVID-19-fertőzést?

A 14. hétben vagy az után magasabb lesz a COVID-19 szövődmények kockázata terhes anyáknál.

Ha pozitív lett a COVID-19 tesztje és több mint 14 hetes terhes, fontos, hogy tájékoztassa terhesgondozóját, aki lehet az Ön házi orvosa, szülésznője, szülésorvosa vagy a helyi szülészeti szolgálat.

A legtöbb terhes nő biztonságban otthon maradhat COVID-19 fertőzéssel. Ez idő alatt fontos, hogy:

- Sok folyadékot igyon, mint sima megfázás vagy influenza esetén. Ha rosszul érzi magát, paracetamol is bevehető a tünetek enyhítésére. Az ibuprofén szedése terhesség alatt nem javasolt. Fontos a rendszeres mozgás, hogy csökkentse vérrög kialakulásának kockázatát.
- Fontos, hogy éberrel figyelje a baba mozgását. Azonnal hívja a terhesgondozót, **ha megváltozik a baba mozgása**, vagy:
 - hüvelyi vérzés esetén,
 - hasi fájdalom esetén,

- ha vízszerű folyadék távozik tartósan a hüvelyből,
 - görcsei vannak a 37. hét előtt bármikor,
 - tartós láz esetén,
 - fejfájása van,
 - hirtelen bedagad az arca és a keze,
 - beindul a vajúdás,
 - bármilyen komoly aggodalma van a terhességgel kapcsolatban.
- Ha légzési nehézség lép fel, mellkasi nyomás vagy fájdalom jelentkezik, erős fejfájása van vagy szédül, azonnal hívja a 000-et. Feltétlenül közölje velük, hogy COVID-19-fertőzött, és terhes.
 - A COVID-19 betegségből való felépülés után fontos, hogy folytassa a rendszeres terhesgondozást. Ha az önizoláció során lemaradt egy időpontról, a lehető leghamarabb kérjen másikat.

Hogyan gondozzák COVID-19 koronavírusos csecsemőt vagy gyermeket?

A legtöbb COVID-19 pozitív gyermeket biztonsággal lehet a szokásos módon otthon gondozni még akkor is, ha nincs beoltva. A háztartás COVID-pozitív tagjai igyekezzenek a többiektől a lehető legjobban elkülöníteni magukat. Ha nem lehetséges az elkülönülés, maradjanak a COVID-pozitív személlyel együtt önizolációban annak feloldásáig és feleljenek meg az itt megadott tesztelési követelményeknek: [Information for people exposed to COVID-19. \(Tájékoztató a COVID-19-nek kitett személyek számára\)](#). A következőkre ügyeljen, amikor COVID-19 fertőzött gyermeket ápol otthon:

- megfelelően öltöztesse a kicsit a jó közérzet érdekében - ne izzadjon vagy dideregjen
- adjon neki sok folyadékot. Lehet, hogy nem akar inni, ilyenkor ösztönzésre lesz szükség.
- Ha szoptat vagy tápszert használ, lehet, hogy a baba gyakrabban kér enni. A szoptatás biztonságosan folytatható akkor is, ha Ön és/vagy a baba COVID-19-fertőzött.
- pihentesse, előzze meg, hogy a gyerek túl sokat hancúrozzon.
- csak akkor használjon paracetamolt vagy ibuprofént, ha úgy véli, a gyermek lázas vagy valamije fáj. Kövesse a címkén található utasításokat, és ne adjon be a 24 órára ajánlott mennyiségnél többet, mert ez káros lehet a gyermeknek.
- figyelje a gyermeket, nem romlik-e az állapota.

Figyelje gyermeke állapotát, és **hívja háziorvosát vagy a NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line-t: 1800 960 933 (8:30-tól 20:30-ig)**, vagy a **National Coronavirus Helpline-t: 1800 020 080 (24/7)**, ha:

- kezelés ellenére sem múlik gyermeke láza (>39°C),
- nehezen veszi a levegőt,
- felénél is kevesebbet iszik annál, mint amennyit szokott,
- felénél is kevesebbet vizel, mint amennyit szokott, és vizelete sötét,
- hány, vagy enyhe hasmenése van,
- nem képes felállni vagy menni.

Ha attól tart, hogy gyermeke nagyon rosszul van, nehezen lélegzik, súlyosan kiszáradt vagy elájult, azonnal hívja a Tripla Zéró (000) telefonszámot, és közölje a telefonkezelővel, hogy gyermeke COVID-19-fertőzött.

Mikor hagyhatom abba a karantént?

Ha a 7. napon nincsenek tünetei

A teszt napjától számítva 7 napon át el kell különítenie magát. Az önizolációt csak 7 nap után szüntetheti meg, ha nem fáj a toroka, nem náthás, nem köhög, és nincs légszomja. Ha PCR-tesztje volt, vagy antigén gyorseszteszt pozitív eredményét regisztrálta, akkor kap egy SMS-t az NSW Health-től, de ezt az SMS-t nem kell megvárnia ahhoz, hogy kilépjen a karanténból, ha már eltelt 7 nap a teszt óta. Például, ha kedd reggel 10 órakor tesztelték, a következő kedd reggeli 10 órakor elhagyhatja az elkülönülést, ha teljesen tünetmentes. NSW-ben nem kell tesztet készíttetnie az önizoláció abbahagyása előtt.

Viseljen maszkot mikor másokhoz közeledik vagy beszél, és további 3 napig kerülje a nagy kockázatú helyek (egészségügyi, idősgondozási, fogyatékkal élőket gondozó intézetek, börtönök) látogatását. Ha ilyen intézményben dolgozik, beszéljen munkáltatójával visszaállás előtt. Ha súlyosan legyengült az immunrendszere (pl. transzplantált vagy kemoterápiában részesül), további 4 napig (tehát a karantén feloldását követően összesen még 7 napig) meg kell tennie ezeket az óvintézkedéseket.

Ha tünetei vannak a 7. napon

Ha torokfájása, orrfolyása, köhögése vagy légszomja van az önizoláció utolsó 24 órájában, kérjük, maradjon továbbra is elkülönítésben a tünetek megszűnése után még 24 óráig. Ha aggódik, hívja fel házi orvosát.

Viseljen maszkot mikor másokhoz közeledik vagy beszél, és az elkülönítés feloldása után még 3 napig kerülje a nagy kockázatú helyek (egészségügyi, idősgondozási, fogyatékkal élőket gondozó intézetek, börtönök) látogatását. Ha ilyen intézményben dolgozik, beszéljen munkáltatójával visszaállás előtt. Ha súlyosan legyengült az immunrendszere (pl. transzplantált vagy kemoterápiában részesül), további 4 napig (tehát a karantén feloldását követően összesen még 7 napig) meg kell tennie ezeket az óvintézkedéseket.

Ha egyéb, nem enyhülő tünetei vannak (pl. láz, fejfájás), 7 nap elteltével, abbahagyhatja az önizolációt, de fel kell vennie a kapcsolatot házi orvosával.

Ha orvosi ellátást kap, az Önt kezelő egészségügyi szakemberek mondják meg, mikor szabadul a karanténból.

Kell-e tesztelnem magam a házi karantén feloldása után?

Az önelszigeteltségből való kilépés utáni 8 hét során nem ajánlott rutin (munkahelyi vagy iskolai, intézményi) COVID-19 teszt elvégzése. Beszélje meg a vezetővel!

Mi van, ha újra ki leszek téve valakinek, aki COVID-19-fertőzött?

A COVID-19-ből felépült személyeknél kicsi a kockázata, hogy a szabadulást követő 8 héten belül újra elkapják azt, mert a legtöbb emberben kialakul némi immunitás (a betegség elleni küzdelem képessége).

Ha a karantén feloldását követő 8 héten belül kapcsolatba kerül COVID-19-fertőzött személlyel, nem kell karanténba mennie vagy tesztet végeztetnie. Ha több mint 8 héttel a feloldás után kerül kapcsolatba COVID-19-fertőzött személlyel, akkor el kell különítenie magát, tesztelni kell és követni az [Information for people exposed to COVID-19 \(Tájékoztatás a COVID-19 koronavírusnak kitett személyek számára\)](#) és a [Get tested for COVID-19 \(COVID-19 tesztelés\)](#) oldalak tartalmát.

Mennyi időn belül kell oltást kapnom?

Az írásos orvosi mentesség kelte utáni hat hétre ideiglenes felmentés jár az oltás alól. A felmentés csak NSW-re érvényes. Ha valahol más államban vagy területen szükséges munka, tanulás vagy egyéb tevékenység végzése miatt, hogy be legyen oltva, kérjük ellenőrizze az adott helyen érvényes szabályokat.

Ha Ön jogosult emlékeztető oltásra, azt akkor kaphatja meg, amikor teljesen felépült egy bizonyított fertőzésből. A legtöbb embernél ez a fertőzés után kb. 4-6 héttel következik be. Bővebb információt itt talál: [COVID-19 vaccines: Frequently asked questions \(COVID-19 vakcinák: Gyakran ismételt kérdések\)](#) és [NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions \(NSW Health emlékeztető oltás: Gyakran ismételt kérdések\)](#).

Milyen támogatás érhető el az önelszigeteltség alatt?

Mentális egészség támogatása

- 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 \(mentális jóléti erőforrásainak szolgáltatása\)](#)

Családon belüli erőszak esetén

- Országos szexuális zaklatás és családon belüli erőszak segélyvonal - 1800 RESPECT (1800 737 732)

A NSW Health partneri kapcsolatba lépett a hét minden napján, 24 órában személyes jóléti szolgáltatást nyújtó [Sonder](#)-rel, ahol többnyelvű chat-en és telefonon érhet el számos mentális egészségi, orvosi és jóléti támogatást.

Segítség az Ön nyelvén

Ha tolmácsra van szüksége, forduljon a **Fordító és Tolmácsszolgálathoz (TIS National)** a **131 450** telefonszámon. Ez a szolgáltatás ingyenes és bizalmas.