

Положительный результат теста на COVID-19 и безопасное лечение от COVID-19 в домашних условиях

Если у вас положительный результат экспресс-теста на антиген, вы должны:

1. Зарегистрировать свой положительный результат теста на [Service NSW website \(сайте Service NSW\)](#) чтобы вы могли получать важную медицинскую поддержку и советы в зависимости от вашего риска, связанного с COVID-19. Если вы или кто-то из членов вашей семьи не может зарегистрироваться онлайн, звоните в Service NSW по тел. 13 77 88.

Если у вас положительный результат PCR (ПЦР-) или экспресс-теста на антиген (RAT), вы должны:

1. Немедленно изолироваться на 7 дней. Ваша семья также должна изолироваться на 7 дней. Если через 7 дней у вас имеется боль в горле, насморк, кашель или одышка, пожалуйста, оставайтесь в изоляции в течение 24 часов после исчезновения симптомов.
2. Сообщите людям, с которыми вы общались за 2 дня до появления симптомов или за 2 дня до положительного результата теста (в зависимости от того, что наступит раньше), что у вас есть COVID-19. Это включает в себя ваши социальные контакты, работу и/или школу.
3. Следите за своими симптомами. Если вы обеспокоены, вам следует позвонить своему врачу общей практики (терапевту), на NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (Линию поддержки дома NSW Health в отношении COVID-19) по тел. 1800 960 933 или на National Coronavirus Helpline (Национальную линию поддержки по коронавирусу) по тел. 1800 020 080. Если симптомы становятся серьезными, позвоните по номеру 000.

Как я буду лечиться от COVID-19?

Когда вы регистрируете положительный результат RAT онлайн или по телефону, вас попросят ответить на вопросы, которые помогут нам определить, подвержены ли вы риску тяжелого заболевания. Если у вас был положительный результат ПЦР-теста, вам будет отправлена ссылка на похожие вопросы в текстовом сообщении (СМС). Пожалуйста, ответьте на вопросы как можно скорее.

Вам также будут высланы рекомендации по самоизоляции и тому, как справляться со своей болезнью дома. Если вы подвержены риску серьезного заболевания, NSW Health задаст вам еще несколько вопросов. Это нужно, чтобы проверить, имеете ли вы право на противовирусное или другое раннее лечение COVID-19. Вам нужно будет указать имя вашего врача общей практики/терапевта или название клиники врача общей практики/терапевта, чтобы медицинские бригады NSW Health могли связаться с ними по поводу вашего лечения.

Если вы моложе 65 лет, получили две дозы вакцины от COVID-19, не страдаете хроническими заболеваниями и не беременны, вы можете спокойно следить за своим здоровьем дома. У большинства людей с COVID-19 болезнь протекает в легкой форме, и они выздоравливают примерно через несколько дней, а у некоторых людей симптомы вообще отсутствуют. Вы можете обратиться в NSW Health за помощью или советом в любое время во время болезни.

С большинством симптомов можно справляться с помощью:

- постельного режима
- обычного парацетамола и ибупрофена для уменьшения боли и жара/лихорадки
- леденцов от боли в горле
- поддержания гидратации благодаря регулярному отхлебыванию воды.

Продолжайте принимать все лекарства, которые вам прописали, как обычно. Если вы не уверены, стоит ли продолжать принимать лекарства или проходить лечение, или у вас есть какие-либо опасения по поводу вашего здоровья, позвоните своему врачу.

Пожалуйста, свяжитесь со своим врачом общей практики (терапевтом) или позвоните на **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (Линию поддержки дома NSW Health в отношении COVID-19) по тел. 1800 960 933**, если считается, что вы подвергаетесь высокому риску тяжелого заболевания. К группе высокого риска тяжелого заболевания относятся:

- Беременные женщины (см. [What if I am pregnant and have COVID-19? \(Что, если я беременна и у меня COVID-19?\)](#))
- Аборигены и островитяне Торресова пролива (особенно с сопутствующими заболеваниями)
- Выходцы из тихоокеанских островов
- Невакцинированные люди (16 лет и старше)
- Люди с иммунодефицитом

Пожилой возраст является фактором риска серьезных заболеваний, особенно в сочетании с серьезными сопутствующими заболеваниями. Существуют эффективные методы лечения для людей с риском тяжелого течения COVID-19.

Следите за своими симптомами

Задавайте себе следующие вопросы три раза в день (утром, днем и вечером):

| Вопрос | Ответ «нет» | Ответ «да» |
|--|--|---|
| У меня проблемы с едой и питьем? | Продолжайте нормально есть и пить. | Делайте частые глотки воды, напитков Hydralite или Gastrolyte. Если вам не станет лучше, позвоните по номеру 1800 960 933 или своему терапевту. |
| Я выделяю намного меньше мочи, чем обычно? | Продолжайте принимать достаточно жидкости. | Пейте больше воды, напитки Hydralite или Gastrolyte. Если вам не станет лучше, позвоните по номеру 1800 960 933 или своему терапевту. |
| Чувствую ли я легкое головокружение или слабость в голове при ходьбе по комнате? | Продолжайте следовать рекомендациям NSW Health по борьбе с COVID-19 в домашних условиях. | Пейте больше воды, напитки Hydralite или Gastrolyte. Если вам не станет лучше, позвоните по номеру 1800 960 933 или своему терапевту. |

| Вопрос | Ответ «нет» | Ответ «да» |
|---|--|--|
| Чувствую ли я сильное головокружение, сонливость или спутанность сознания? | Продолжайте следовать рекомендациям NSW Health по борьбе с COVID-19 в домашних условиях. | Немедленно позвоните по номеру три нуля (000) и сообщите персоналу скорой помощи, что у вас COVID-19. |
| Есть ли у меня проблемы с дыханием или ощущение давления в груди или боли, что длится более 10 минут? | Продолжайте следовать рекомендациям NSW Health по борьбе с COVID-19 в домашних условиях. | Немедленно позвоните по номеру три нуля (000) и сообщите персоналу скорой помощи, что у вас COVID-19. |
| Чувствую ли я, что могу упасть в обморок, когда стою? | Продолжайте следовать рекомендациям NSW Health по борьбе с COVID-19 в домашних условиях. | Немедленно позвоните по номеру три нуля (000) и сообщите персоналу скорой помощи, что у вас COVID-19. |

Если вам нужна другая клиническая поддержка или у вас есть несрочные вопросы, связанные со здоровьем во время изоляции, звоните на **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line по тел. 1800 960 933.**

Что мне нужно делать?

Вы и ваши домашние, с которыми вы контактировали, должны изолироваться дома

Вы должны самоизолироваться дома в течение 7 дней с даты тестирования, даже если вы полностью вакцинированы. Самоизоляция означает пребывание в вашем доме или помещении и отделение от других. Пожалуйста, ознакомьтесь с [Self-Isolation Guideline \(Руководством по самоизоляции\)](#) для получения дополнительной информации о том, как самоизолироваться и какая поддержка доступна вам, если она вам понадобится.

Вы должны сообщить людям, с которыми вы живете, о том, что у вас есть COVID-19. Ваши домашние, с которыми вы контактировали, также должны самоизолироваться в течение 7 дней и пройти экспресс-тест на антиген (RAT) как можно скорее и еще раз на 6-й день (см. [Information for people exposed to COVID-19 \(Информация для людей, подвергшихся воздействию COVID-19\)](#) и [Get tested for COVID-19 \(Пройдите тестирование на COVID-19\)](#)).

The NSW Health Isolation Support Line (Линия поддержки изоляции NSW Health) доступна для практической помощи во время самоизоляции по тел. 1800 943 553.

Сообщите своим социальным контактам, что у вас положительный результат теста

Положительный результат теста на COVID-19 означает, что вы могли передать COVID-19 другим людям. Вы могли быть заразны за два дня до того, как у вас появились симптомы, или за два дня до получения положительного результата теста, если у вас не было симптомов.

Вы должны сообщить всем социальным контактным лицам, с которыми вы проводили время, будучи заразными, о том, что у вас положительный результат теста. Сюда входят друзья и другие люди, с которыми у вас были социальные контакты, например, друзья, с которыми вы обедали, люди, с которыми вы встретились в пабе (пивнушке), клубе или на общественном мероприятии, друзья или члены семьи, которые посетили ваш дом.

Сообщите своим контактным лицам, чтобы они оценили свой риск и следующие шаги, используя документ [Information for people exposed to COVID-19 \(Информация для людей, подвергшихся воздействию COVID-19\)](#), и прошли экспресс-тест на антиген.

Сообщите на работе или в учебное заведение, что у вас положительный результат теста

Вы также должны сообщить своему руководителю по работе или руководителю/соответствующему сотруднику учебного заведения, что у вас положительный результат на COVID-19, если вы находились на объекте во время заражения.

Сообщите им дату вашего теста, дату, когда вы заболели (если у вас есть симптомы), и дни, когда вы были на работе/учебе, будучи заразным. Они будут использовать эту информацию для оценки риска для ваших коллег по работе или учащихся. Ответственные сотрудники на работе или в школе могут сообщить им, что они подверглись воздействию COVID-19, и о том, какие действия они должны предпринять.

Вы можете сообщить об этом своему руководителю по телефону или в текстовом сообщении (СМС) или попросить друга по работе сказать им об этом от вашего имени. Если вы посещали учебное заведение, вы можете позвонить по основному номеру телефона учебного заведения, которое вы посещаете.

Что, если я беременна и у меня COVID-19?

Беременные женщины со сроком 14 недель и более имеют более высокий риск осложнений от COVID-19.

Если у вас положительный результат теста на COVID-19 и вы беременны более 14 недель, важно, чтобы вы сообщили об этом своему провайдеру услуг по охране материнства. Это может быть ваш врач общей практики (терапевт), акушерка, гинеколог или местная служба охраны материнства.

Большинство беременных женщин могут безопасно оставаться дома, пока у них есть COVID-19. В это время важно:

- Пить много жидкости, как при обычной простуде или гриппе. Если вы плохо себя чувствуете, можно также принять парацетамол, чтобы облегчить симптомы. Ибупрофен не рекомендуется принимать во время беременности. Важно регулярно двигаться, чтобы снизить риск образования тромбов.
- Важно внимательно следить за движениями вашего ребенка. Немедленно позвоните своему провайдеру услуг по охране материнства, **если движения вашего ребенка изменились** или если вы испытываете:
 - вагинальное кровотечение
 - боль в животе
 - постоянные прозрачные водянистые выделения из влагалища
 - схватки в любое время до 37 недель
 - постоянный жар/лихорадку

- головные боли
 - внезапный отек лица и рук
 - начало родов
 - серьезные опасения по поводу вашей беременности.
- Если у вас затрудненное дыхание, ощущение давления или боли в груди, сильные головные боли или головокружение, вам следует немедленно позвонить по номеру 000. Обязательно сообщите, что у вас есть COVID-19 и вы беременны.
- После выздоровления от COVID-19 важно продолжать регулярное дородовое наблюдение. Если вы пропустили встречу с дородовым специалистом во время самоизоляции, перенесите ее на другое время как можно скорее.

Как вести себя с грудным ребенком или другим ребенком с COVID-19?

О большинстве детей с положительным результатом теста на COVID-19 могут безопасно заботиться дома их обычные домашние опекуны, даже если они не вакцинированы. COVID-позитивные люди должны как можно дальше отделяться от остальных членов семьи. Бытовые контактные лица, которые не могут изолироваться вдали от COVID-положительного человека, должны самоизолироваться вместе с ним до тех пор, пока они не будут освобождены от изоляции, и следовать требованиям тестирования, изложенным в [Information for people exposed to COVID-19 \(Информация для людей, подвергшихся воздействию COVID-19\)](#). При уходе за ребенком с COVID-19 дома:

- оденьте ребенка в подходящую одежду, чтобы ему было удобно – чтобы он не потел и не дрожал
- давайте ребенку пить много жидкости. Он, возможно, не захочет много пить, поэтому ему потребуется ваша помощь и поддержка
- Если вы кормите грудью или смесью, вашему ребенку может потребоваться более частое кормление. Грудное вскармливание безопасно продолжать, если вы и/или ваш ребенок заражены COVID-19.
- побуждайте его отдыхать и не переусердствовать
- используйте парацетамол или ибупрофен только в том случае, если вы считаете, что ваш ребенок испытывает боль или чувствует себя некомфортно из-за жара/лихорадки. Следуйте инструкциям на этикетке и не давайте больше этих лекарств, чем рекомендуется в течение 24 часов, так как это может быть вредно для детей.
- следите за своим ребенком на предмет признаков ухудшения его болезни.

Следите за состоянием вашего ребенка и звоните своему врачу общей практики (терапевту) или на **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (Линию поддержки дома NSW Health в отношении COVID-19) по тел. 1800 960 933 (с 8.30 до 20.30) или на National Coronavirus Helpline (Национальную линию помощи по коронавирусу) по тел. 1800 020 080 (24/7) (круглосуточно и без выходных)**, если вы заметили:

- стойкий жар/лихорадку (>39°C), не поддающийся лечению
- легкую одышку
- то, что он пьет менее половины того, что он обычно пьет
- диурез менее половины обычного объема, и мочу темного цвета
- умеренную рвоту или понос
- то, что он не может стоять или ходить.

Если вы обеспокоены тем, что ваш ребенок серьезно болен, ему трудно дышать, он сильно обезвожен или теряет сознание, немедленно позвоните на номер три нуля (000) и сообщите оператору, что у вашего ребенка COVID-19.

Когда я смогу выйти из самоизоляции?

Если у вас нет симптомов на 7-й день

Вы должны самоизолироваться в течение 7 дней со дня тестирования. Выходить из самоизоляции можно только через 7 дней, если у вас нет болей в горле, насморка, кашля или одышки. Если у вас был ПЦР-тест или вы зарегистрировали положительный результат экспресс-теста на антиген, вы получите SMS-сообщение от NSW Health через 7 дней, но вам не нужно ждать этого SMS-сообщения для выхода из режима самоизоляции, если с момента теста прошло 7 дней. Например, если вы прошли тестирование в 10.00 (утра) во вторник, вы можете выйти из изоляции в 10.00 (утра) следующего вторника, если у вас нет ни одного из этих симптомов. Вам не нужно проходить тестирование перед выходом из самоизоляции в Новом Южном Уэльсе.

Носите маску, когда находитесь рядом с другими людьми или разговариваете с ними, и избегайте посещения мест с высоким риском (такие сферы, как здравоохранение, уход за престарелыми, уход за инвалидами или исправительные учреждения) еще 3 дня. Если вы работаете в одном из этих мест, поговорите со своим работодателем перед возвращением на работу. Если у вас сильно ослаблена иммунная система (например, вы являетесь реципиентом трансплантата или проходите химиотерапию), вам следует принимать эти дополнительные меры предосторожности в течение следующих 4 дней (всего 7 дней после выхода из изоляции).

Если у вас есть симптомы на 7-й день

Если в течение последних 24 часов изоляции у вас появились боли в горле, насморк, кашель или одышка, оставайтесь в изоляции в течение 24 часов после исчезновения симптомов. Если вы обеспокоены, позвоните своему терапевту.

Носите маску, когда находитесь рядом с другими людьми или разговариваете с ними, и избегайте посещения мест с высоким риском (такие сферы, как здравоохранение, уход за престарелыми, уход за инвалидами или исправительные учреждения) в течение еще 3 дней после выхода из изоляции. Если вы работаете в одном из этих мест, поговорите со своим работодателем перед возвращением на работу. Если у вас сильно ослаблена иммунная система (например, вы являетесь реципиентом трансплантата или проходите химиотерапию), вам следует принимать эти дополнительные меры предосторожности в течение следующих 4 дней (всего 7 дней после выхода из изоляции).

Если через 7 дней у вас появятся другие симптомы (например, жар/лихорадка, головные боли), которые не улучшаются, вы можете выйти из изоляции, но вам следует обратиться к своему терапевту.

Если вы находитесь под наблюдением клинической бригады, она сообщит вам, когда вас выпустят из изоляции.

Нужно ли мне еще проходить тестирование после выхода из самоизоляции?

Рутинное тестирование на COVID-19 (например, тестирование на рабочем месте и в школе) не рекомендуется в течение 8 недель после выхода из режима самоизоляции. Уточняйте у своего менеджера.

Что, если я снова столкнусь с кем-то, у кого есть COVID-19?

Люди, выздоровевшие от COVID-19, имеют низкий риск повторного заражения в течение 8 недель после выписки, поскольку у большинства людей вырабатывается некоторый иммунитет (способность бороться с болезнью).

Если вы вступите в контакт с кем-то, у кого есть COVID-19, в течение 8 недель после вашего освобождения, вам, как правило, не нужно будет самоизолироваться или пройти тест, если у вас нет симптомов. Если вы вступите в контакт с кем-то с COVID-19 более чем через 8 недель после вашей выписки, вам необходимо будет самоизолироваться, пройти тестирование и следовать рекомендациям, изложенным в информационных листках [Information for people exposed to COVID-19](#) (Информация для людей, подвергшихся воздействию COVID-19) и [Get tested for COVID-19](#) (Пройдите тестирование на COVID-19).

Как скоро мне следует вакцинироваться?

Временное освобождение от вакцинации действует в течение шести недель с даты уведомления о об успешном медицинском освидетельствовании. Это исключение действует только в Новом Южном Уэльсе. Если вам необходимо сделать прививку для работы, учебы или другой деятельности в другой юрисдикции, ознакомьтесь с правилами, действующими в этом штате или территории.

Если вы имеете право на бустерную вакцинацию, вы можете получить ее после полного выздоровления после подтвержденной инфекции, причем для большинства людей это происходит примерно через 4–6 недель после начала инфекции. Для получения дополнительной информации см. [COVID-19 vaccines: Frequently asked questions](#) (Вакцины от COVID-19: часто задаваемые вопросы) и [NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions](#) (Бустерная вакцинация NSW Health: часто задаваемые вопросы).

Какая поддержка доступна, пока я нахожусь в самоизоляции?

Поддержка в отношении психического здоровья

- 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](#) (Ресурсы психического благополучия Service NSW)

Поддержка в отношении домашнего насилия

- Национальная горячая линия по сексуальному насилию и домашнему насилию: 1800 RESPECT (1800 737 732)

NSW Health сотрудничает с [Sonder](#) предоставляет персональные услуги в отношении благополучия с круглосуточным (24/7) доступом к многоязычному чату и доступу по телефону к целому ряду услуг по психическому здоровью, медицине и благополучию.

Помощь на вашем языке

Если вам нужен устный переводчик, обратитесь в **Службу письменного и устного перевода (TIS National)** по тел. **131 450**. Эта услуга бесплатна и конфиденциальна.