

מידע לאנשים שנחשפו ל-COVID-19 (קורונה)

איך אדע אם נחשפתי ל-COVID-19?

COVID-19 נפוץ בקהילה. אנו מבקשים מאנשים שחולים ב-COVID-19 לדווח לאנשים שבאו איתם במגע החל מיומיים לפני תחילת התסמינים או יומיים לפני תוצאת בדיקה חיובית (הראשון מבין השניים) שהם נדבקו ב-COVID-19.

אם נאמר לכם על ידי מישהו שבאתם במגע עם אדם שחולה ב-COVID-19, השתמשו בהנחיות אלו כדי להבין את הסיכון ואת הפעולות שבאפשרותכם לנקוט כדי להגן על עצמכם, משפחתכם והקהילה שלכם.

מי נמצא בסיכון להידבק?

הסיכון להידבק ב-COVID-19 גדל:

- ככל ששהיתם יותר זמן במחיצת מישהו שחולה ב-COVID-19 וכמה קרובים הייתם אליו
- כאשר אתם במקום סגור (הסיכון נמוך יותר בחוץ)
- כשאינכם חובשים מסיכה (הסיכון הרבה יותר נמוך כאשר האדם שאיתו אתם נמצאים גם חובש מסיכה).
- חיסון מקטין את הסיכון להידבק ב-COVID-19, אבל הגנה זו פוחתת עם הזמן ועשויה להיות יעילה פחות כנגד וריאנטים מסוימים של COVID-19, כגון אומיקרון. מנות דחף (בוסטר) מסייעות במידה ניכרת לשפר הגנה זו, כולל לווריאנט האומיקרון. החיסון חשוב גם כדי להגן מפני מחלה קשה. כל אחד צריך לקבל את מנת הדחף ברגע שהוא או היא זכאים לכך.
- כדי להזמין תור לחיסון COVID-19 יש לבקר ב-[COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (כלי לאיתור מרכז חיסונים ל-COVID-19).

במשך כמה זמן אני בסיכון?

לאחר שנחשפתם למישהו שחולה ב-COVID-19, אתם נמצאים בסיכון לחלות במשך 14 יום. רוב האנשים שמפתחים COVID-19 יחלו במהלך 7 הימים הראשונים, כך שזה הזמן שבו אתם בסיכון הגבוה ביותר. עם זאת, בסביבות 25% מהמקרים יפתחו COVID-19 בין היום ה-7 וה-14.

מה עליי לעשות אם נחשפתי למישהו שחולה ב-COVID-19?

הסיכון שלכם להידבק ב-COVID-19 תלוי בסוג המגע שהיה לכם עם אדם שחולה ב-COVID-19. כשאתם שוקלים את דרישות הבדיקה והבידוד שלכם, חשבו על הנסיבות, כולל הסיכון שאתם עלולים להדביק אנשים בקבוצות סיכון שאיתם אתם גרים או עובדים.

כל האנשים שנחשפו למישהו שחולה ב-COVID-19 צריכים לשים לב לתסמינים ([symptoms](#)). אם מופיעים תסמינים, בצעו בדיקה מיד. לקבלת מידע נוסף על הצעדים הבאים, עיינו בטבלה להלן.

מהן דרישות החוק ממני?

אם אתם גרים עם מישהו שחולה ב-COVID-19, עליכם לפעול לפי ההנחיות ב- [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (ההנחיות לבידוד עצמי של משרד הבריאות של ניו סאות' ויילס) ולהיכנס לבידוד עצמי במשך 7 ימים. כמו כן, עליכם לפעול לפי ההנחיות לבידוד עצמי של משרד הבריאות של ניו סאות' ויילס במשך 7 ימים אם התבקשתם לעשות זאת על ידי משרד הבריאות של ניו סאות' ויילס. אם נחשפתם למישהו שחולה ב-COVID-19 שאינו מבני ביתכם, העריכו את הסיכון באמצעות הטבלה להלן. קחו בחשבון את אופי המגע שהיה לכם עם האדם החולה ב-COVID-19 והנסיבות האישיות שלכם, כגון הסיכון שתדביקו אנשים שאיתם אתם גרים או עובדים, בפרט אם הם נמצאים בקבוצת סיכון (לדוגמה, חולים במחלה כרונית או בטיפול כימותרפי).

להלן כמה דוגמאות לחשיפות בסיכון גבוה ונמוך

השתמשו בטבלה זו כדי להעריך את הסיכון שלכם ל-COVID-19 ומה עליכם לעשות אם נאמר לכם שבאתם במגע עם מישהו שחולה ב-COVID-19.

מידע עליכם	סיכון ל-COVID-19	מה עליי לעשות?
מגורים עם מישהו שחולה ב-COVID-19 (באתי במגע עם אחד מבני הבית)	גבוה	<p>כל בני הבית שבאו במגע חייבים:</p> <ul style="list-style-type: none"> לפעול לפי ההנחיות לבידוד עצמי ולהיכנס לבידוד עצמי למשך 7 ימים מרגע שהאדם הראשון מבני הבית קיבל תוצאה חיובית ל-COVID-19 בבדיקה. לבצע בדיקת אנטיגן מהירה (RAT) בהקדם האפשרי ושוב ביום השישי. לבצע בדיקת אנטיגן מהירה (RAT) נוספת אם מופיעים תסמינים. אם יש לכם תסמינים ואתם נמצאים בקבוצת סיכון* (at risk of severe disease) ל-COVID-19, בצעו בדיקת PCR, מכיוון שהיא מדויקת יותר ותאפשר להעריך את הטיפול בכך מהר יותר. אם כל הבדיקות שליליות, תוכלו לצאת מבידוד לאחר 7 ימים. הסיכון לפיתוח COVID-19 גבוה יותר במשך 14 יום לאחר החשיפה, לכן במשך 7 ימים לאחר היציאה מבידוד עליכם: <ul style="list-style-type: none"> להימנע מביקור במקומות בסיכון גבוה (מרפאות, בתי אבות, מוסדות שיקום, מתקני כליאה) לחבוש מסיכה במקומות סגורים שאינם בתי מגורים לעקוב אחר הופעת תסמינים ולבצע בדיקת PCR ברגע שמתגלים תסמינים להתרחק ממקומות הומי אדם ולעבוד מהבית כאשר הדבר אפשרי

מה עליי לעשות?	סיכון ל-COVID-19	מידע עליכם
<ul style="list-style-type: none"> • אינכם צריכים להיכנס חזרה לבידוד אם אדם אחר מבני ביתכם מקבל תוצאה חיובית בבדיקה ב-14 הימים שלאחר סיום תקופת הבידוד שלכם • אם אדם אחר מבני ביתכם מקבל תוצאה חיובית ל-COVID-19 יותר מ-14 יום לאחר סיום תקופת הבידוד שלכם, תצטרכו להיכנס שוב לבידוד ולפעול לפי ההוראות לבני בית שבאו במגע עם אנשים שחולים ב-COVID-19. <p>אם תקבלו תוצאת בדיקה חיובית במועד כלשהו, עליכם להמשיך בבידוד ולפעול לפי ההנחיות ב-Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (תוצאת בדיקה חיובית ל-COVID-19 וניהול COVID-19 בבטחה בבית). לקבלת מידע נוסף, ראו Get tested for COVID-19 (ביצוע בדיקת COVID-19).</p>		
<p>הדרך הטובה ביותר להגן על אחרים היא בידוד עצמי למשך 7 ימים מהמועד האחרון שהייתם במגע עם האדם שחולה ב-COVID-19.</p> <p>לבצע בדיקת אנטיגן מהירה (RAT) בהקדם האפשרי ושוב ביום השישי. לבצע בדיקת אנטיגן מהירה (RAT) נוספת אם פיתחתם תסמינים (או בדיקת PCR אם אתם בקבוצת סיכון *at risk of severe disease). אם כל הבדיקות שליליות, תוכלו לצאת מבידוד לאחר 7 ימים. במשך 7 ימים נוספים לאחר היציאה מבידוד, תוכלו לסייע במניעת התפשטות נוספת של COVID-19 על ידי פעולה לפי ההמלצות הבאות How can we all help slow the spread of COVID-19? (כיצד כולנו נוכל לסייע בהאטת ההתפשטות של COVID-19?)</p> <p>אם קיבלתם תוצאה חיובית, עליכם להיכנס לבידוד למשך 7 ימים לאחר ביצוע הבדיקה החיובית ולפעול לפי ההנחיות ב-Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (תוצאת בדיקה חיובית ל-COVID-19 וניהול COVID-19 בבטחה בבית).</p> <p>למידע נוסף, ראו Get tested for COVID-19 (ביצוע בדיקת COVID-19).</p>	<p>גבוה</p>	<p>ביליתי זמן ממושך עם מישהו שחולה ב-COVID-19 (לדוגמה, לנתי בביתו או הייתי בתוך הבית כל הערב) או היה לי מגע קרוב עם מישהו שחולה ב-COVID-19 ולא חבשנו מסיכות (לדוגמה, נסענו יחד נסיעה ארוכה, או השגחתי על ילדים חיוביים לקורונה).</p>

מה עליי לעשות?	סיכון ל-COVID-19	מידע עליכם
<p>מומלץ לבצע בדיקת אנטיגן מהירה בהקדם האפשרי ולפעול לפי ההנחיות לבדיקת אנטיגן מהירה ב-Getting tested for COVID-19 factsheet (גיליון עובדות לביצוע בדיקת COVID-19). אם תוצאת הבדיקה שלילית ואין לכם תסמינים, אינכם צריכים להיכנס לבידוד. עליכם לבצע בדיקת אנטיגן מהירה נוספת ביום השישי. כמו כן, בצעו בדיקת אנטיגן מהירה מיד אם מופיעים תסמינים (או בדיקת PCR אם אתם בקבוצת סיכון (at risk of severe disease*)).</p>	<p>בינוני</p>	<p>שהייתו זמן מה עם אדם שחולה ב-COVID-19 (לדוגמה, סעדנו ארוחת ערב יחד או נפגשנו בפאב, מועדון או אירוע חברתי אחר).</p>
<p>שימו לב אם יש לכם תסמינים. אם מופיעים תסמינים, בצעו בדיקת אנטיגן מהירה (RAT) מיד. אם תוצאת בדיקת האנטיגן המהירה (RAT) שלילית, היכנסו לבידוד ובצעו בדיקת אנטיגן מהירה נוספת תוך 24 שעות, או בצעו בדיקת PCR והיכנסו לבידוד בזמן שאתם ממתנים לתוצאה. אם הבדיקה השנייה שלילית, הישארו בבידוד עד להיעלמות התסמינים. אם קיבלתם תוצאה חיובית, עליכם להמשיך בבידוד ולפעול לפי ההנחיות ב-Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (תוצאת בדיקה חיובית ל-COVID-19 וניהול COVID-19 בבטחה בבית) אם יש לכם תסמינים ואתם נמצאים בקבוצת סיכון (at risk of severe disease*). בצעו בדיקת PCR.</p>	<p>נמוך</p>	<p>הייתו במגע קצר או מרוחק עם אדם שחולה ב-COVID-19 (לדוגמה, בקניות או הלכנו יחד בחוץ), או שקיבלתם התרעת מקרה באפליקציית Service NSW App.</p>

* אנשים שנחשבים בקבוצת סיכון גבוהה לחלות בצורה חמורה, כוללים נשים בהיריון, אנשים אבוריגיניים ומטורס סטרייט איילנד (בעיקר אלו עם תנאים בריאותיים ירודים), אנשים מאיי האוקיינוס השקט, אנשים לא מחוסנים (בני 16 ומעלה) ואנשים בעלי מערכת חיסונית מדוכאת.

אם עליכם להיבדק ואין לכם גישה לבדיקת אנטיגן מהירה, תוכלו לבצע בדיקה ב-[testing clinic](#) (מרפאת בדיקה). למידע נוסף על חשיפה במקום העבודה, ראו [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (ממשלת ניו סאות' ויילס - הנחיות לעסקים עם עובד שקיבל תוצאה חיובית בבדיקת COVID-19).

כיצד כולנו יכולים לסייע בהאטת ההתפשטות של COVID-19?

ישנם צעדים פשוטים שכולנו יכולים לנקוט כדי לסייע להאט את ההתפשטות של COVID-19.

- אל תצאו אם אתם חולים. בצעו בדיקה מיד והיכנסו לבידוד עד שתקבלו תוצאה שלילית.
- אם אתם בקבוצת סיכון גבוה או בינוני, אל תבקרו במקומות בסיכון גבוה (מרפאות, בתי אבות, מוסדות שיקום, מתקני כליאה). אם אתם בקבוצת סיכון נמוך ועליכם לבקר באחד מהמקומות הללו, אנו ממליצים מאוד לבצע בדיקת אנטיגן מהירה לפני כן ולחבוש מסיכה במהלך הביקור.
- שמרו על מרחק של לפחות 1.5 מטר מאנשים אחרים כשאפשר, והתרחקו ממקומות הומים חבשו מסיכה
- רחצו ידיים בקביעות בחומר לחיטוי ידיים או בסבון ובמים זורמים במשך 20 שניות
- ערכו פגישות חברתיות בחוץ, עם מספר אנשים מוגבל
- היכנסו למקומות מפגש באמצעות קודי QR, כאשר זמינים.

היכן אפשר למצוא הנחיות לגבי תמיכה שזמינה בזמן בידוד עצמי?

למידע נוסף על תמיכה שזמינה, ראו [Self-Isolation Guideline](#) (הנחיות לבידוד עצמי).

עזרה בשפה שלכם

אם דרושים לכם שירותי תרגום או מתורגמנות, התקשרו לקו העזרה הארצי בנוגע לנגיף הקורונה במספר 1800 020 080 (ובחרו באפשרות 8). זהו שירות חינם וחסוי.