

Tájékoztató COVID-19-nek kitett személyek számára

Honnan tudhatom, hogy ki voltam téve COVID-19 fertőzésnek?

A COVID-19 előfordulása gyakori. A COVID-19 fertőzötteket kéri, hogy tudassák azokkal, akikkel egy ideig együtt voltak a tünetek megjelenése előtti 2 nap, vagy a pozitív tesztet megelőző 2 nap során (amelyik előbb volt), hogy elkapták a COVID-19 vírust.

Ha valaki közli Önnel, hogy COVID-19-fertőzött személlyel volt kapcsolata, használja ezt a tényt a kockázat nagyságának és annak megértésére, hogy mit tehet önmaga, családja és közössége védelme érdekében.

Kit fenyeget fertőzés veszélye?

A COVID-19 fertőzés kockázata az alábbiak szerint növekszik:

- a COVID-19-fertőzött személlyel eltöltött idő hosszának és az érintkezés közelségének arányában
- ha az érintkezés belső térben történt (szabad ég alatt kisebb a kockázat)
- ha nem viselt maszkot (sokkal kisebb a kockázat, ha a társaságában lévő személyen is van maszk).

A védőoltás csökkenti a COVID-19 fertőzés kockázatát, ám a védelem csökken az idő előrehaladtával és a hatékonyság is gyengébb lehet a COVID-19 egyes változatai, pl. az Omicron ellen. Az emlékeztető dózis jelentősen növeli a védelmet, beleértve az Omicron változat elleni védelmet is. Fontos az oltás a súlyos megbetegedés elleni oltalom szempontjából is. Mindenkinek fel kellene venni az emlékeztető oltást amikor erre jogosulttá válik.

Kérjük, itt jelentkezzen be COVID-19 védőoltásra: [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (COVID-19 oltópont kereső)

Meddig vagyok veszélyben?

COVID-19-fertőzött személlyel való érintkezés után 14 napon át áll fenn a veszély, hogy Ön is elkapta. Legtöbbször, akiknél kifejlődik a COVID-19, ez az első 7 napban történik, így Ön ekkor van a legnagyobb kockázatnak kitéve. Az esetek körülbelül 25%-ában azonban a 7. és 14. nap között alakul ki a COVID-19.

Mit tegyek, ha COVID-19-fertőzött személynek voltam kitéve?

A megfertőződés kockázata attól függ, hogy milyen típusú kapcsolatba került a COVID-19-fertőzött személlyel. Amikor megfontolja a tesztelési és elszigetelési követelményeket, gondoljon körülményeire, a kockázatra, hogy megfertőz egy Önnel együtt élő vagy dolgozó, esetleg fokozottan veszélyeztetett személyt.

Szükséges, hogy mindenki, aki COVID-19-fertőzött személynek volt kitéve, figyelje a szimptomákat [symptoms](#) (tüneteket). Ha jelentkezik egy tünet, azonnal tesztelje magát. Tájékozódjon az alábbi táblázatból a további teendőkről!

Mik a jogi követelmények?

Ha együtt él egy COVID-19-fertőzött személlyel, követnie kell a [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (NSW Health önizolációs irányelveit) és 7 napig elszigetelésben kell tartózkodnia. Akkor is követnie kell az NSW Health önizolációs irányelveit 7 napon át, ha erre utasítást kapott a NSW Health-től.

Ha a COVID-19-fertőzött személy, akinek Ön ki volt téve, nem tagja háztartásának, mérje fel kockázatát az alábbi táblázat segítségével. Vegye figyelembe, hogyan érintkezett a COVID-19-fertőzött személlyel és fontolja meg saját körülményeit: mi annak a kockázata, hogy megfertőz valakit, aki Önnel együtt él vagy dolgozik, különösen, ha ő fokozottan fogékony (pl. krónikus betegség vagy kemoterápia miatt).

Láthatok példákat magas ill. alacsony kockázattal járó kitettségre?

Használja az alábbi táblázatot a COVID-19 kockázat felbecsülésére, és arra is, mit tegyen, ha értesítik, hogy kapcsolatba került egy COVID-19-fertőzött személlyel.

Önről	COVID-19 kockázat	Mit kell tennem?
Együtt élek valakivel, aki elkapta a COVID-19-t (Háztartási kapcsolatban állunk)	Magas	<p>Minden háztartási kapcsolatban állónak:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Követnie kell az önzolációs irányelveket és a háztartás első COVID-pozitív tagjának tesztelésétől számítva 7 napon át el kell szigetelődnie. • Tesztelnie kell magát antigén gyorseszttel (RAT) a lehető leghamarabb, majd ismét a 6. napon. Ha tünetek jelentkeznek, végezzen további RAT tesztet. • Ha tünetei vannak, és Önnél fennáll a COVID-19 miatti súlyos betegség kockázata at risk of severe disease* (súlyos betegség kockázata), kérjük, végeztessen PCR-tesztet, mert az pontosabb, és Önt gyorsabban ki tudják vizsgálni kezelésre. Ha minden teszt negatív, 7 nap múlva elhagyhatja az elszigetelődést. • A COVID-19 kialakulásának kockázata a fertőzésnek való kitettség után 14 napig nagy, ezért az elszigetelődés elhagyása utáni 7 napon át: <ul style="list-style-type: none"> – kerülje a magas kockázatú helyszíneket (egészségügyi, idősgondozási, fogyatékkal élőket gondozó intézetek, börtönök) – viseljen maszkot beltéri, nem lakossági környezetben – figyeljen tünetek mutatkozására és azonnal végeztessen PCR-tesztet, ha tünet lép fel – kerülje a zsúfolt helyeket és dolgozzon otthonról, ha lehet • Nem kell megismételnie az elszigetelődést, ha a házi karantén végét követő 14 nap során a háztartásban valakinek pozitív teszt eredménye lesz • Ha az Ön elszigetelődését követő 14 nap után lesz a háztartásban valaki másnak pozitív COVID-19 tesztje, Önnel ismét el kell szigetelődnie és követnie kell a COVID-19-fertőzött személyek háztartási kapcsolataira vonatkozó intézkedéseket. <p>Ha bármikor pozitív lesz a tesztje, folytassa az izolációt, és kövesse az itt közölt tanácsokat: Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (Pozitív COVID-19 teszt és a COVID-19 biztonságos kezelése otthon). További információ itt: Get tested for COVID-19 (COVID-19 tesztelése).</p>

Önről	COVID-19 kockázat	Mit kell tennem?
<p>Hosszú ideig voltam együtt COVID-19-fertőzött személlyel (pl. nála aludtam éjszaka, vagy az estét bent töltöttem a házában), vagy szorosan érintkeztem COVID-19-fertőzöttel és nem viseltünk maszkot (pl. nagy távot autóztunk együtt, vagy gyerekekre vigyáztam, akik most pozitívak.)</p>	<p>Magas</p>	<p>Mások védelmének leghatékonyabb módja az ön-elszigetelődés, a COVID-19-fertőzött személlyel való legutóbbi érintkezéstől kezdve 7 napon át.</p> <p>A lehető leghamarabb végezzen antigén gyorsvizsgát (RAT), majd ismét a 6. napon. Ha tünet jelentkezik, végeztesse újabb RAT-tesztet, (vagy PCR-tesztet, ha fennáll súlyos betegség kockázata at risk of severe disease*). Ha minden teszt negatív, 7 nap múlva elhagyhatja az elszigetelődést. Az elszigeteltség megszűnte után további 7 napon át úgy segíthet megelőzni a COVID-19 terjedését, hogy követi a tanácsokat How can we all help slow the spread of COVID-19? (Hogyan segíthetjük mi mindannyian lassítani a COVID-19 terjedését?)</p> <p>Ha pozitív eredményt kap, akkor a pozitív teszt elvégzése után 7 napig elszigetelődésben kell maradnia és követnie kell a COVID-19 otthoni kezelésére vonatkozó tanácsokat Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home.</p> <p>További információért lásd: Get tested for COVID-19.</p>
<p>Rövidebb időt töltöttem COVID-19-fertőzött személy társaságában (pl. együtt vacsoráztunk, kocsmában, klubban vagy más társasági eseményen voltunk együtt).</p>	<p>Mérsékelt</p>	<p>Ajánlatos antigén gyorsvizsgát végezni a lehető leghamarabb és követni az antigén gyorsvizsgára itt leírtakat: Getting tested for COVID-19 factsheet (COVID-19 tesztelése).</p> <p>Ha a teszt negatív és nincsenek tünetei, nem kell elszigetelődni. A 6. napon el kell végeznie egy második antigén gyorsvizsgát. Ha tünetek jelentkeznek, azonnal végezzen antigén gyorsvizsgát (vagy PCR tesztet, ha fennáll súlyos betegség kockázata at risk of severe disease*).</p>
<p>Rövid ideig vagy távolságtartással érintkeztem COVID-19-fertőzött személlyel (pl. leadtam a bevásárlást, vagy együtt sétáltunk a szabadban), vagy esetről szóló figyelmeztetést kaptam a Service NSW App alkalmazásban.</p>	<p>Alacsony</p>	<p>Figyelje, hogy jelentkezik-e tünet.</p> <p>Ha tünet lép fel, azonnal végezzen gyors antigénvizsgát (RAT). Ha a RAT negatív, maradjon elszigeteltségben, és 24 órán belül végezzen újabb RAT- vagy PCR-tesztet és maradjon elszigetelten, amíg az eredményre vár. Ha a második teszt negatív, maradjon házi karanténban, amíg a tünetek el nem múlnak. Ha pozitív eredményt kap, folytassa az elszigetelődést és kövesse a COVID-19 otthoni kezelésére vonatkozó tanácsokat: Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home.</p> <p>Ha tünetei vannak, és fennáll súlyos betegség at risk of severe disease* kockázata, végeztesse PCR-tesztet.</p>

* Súlyos betegség kockázatának kitett személynek minősülnek a terhes nők, az ausztrál és Torres-szoros szigeti őslakosok (különösen azok, akiknek alapbetegségük van), a Csendes-óceáni szigetek lakói, a be nem oltottak (16 év feletti) és az immunszupprimált betegek.

Ha tesztelnie kell és nem tud hozzáférni antigén gyorsvizsgához, akkor azt megteheti itt: [testing clinic](#) (tesztklinika). Munkahelyi kitettséggel kapcsolatos további információkért tekintse meg ezt: [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (NSW kormányzat - Útmutató vállalkozásoknak, ahol egy munkavállaló COVID-19-tesztje pozitív lett).

Hogyan segíthetjük mi mindannyian lassítani a COVID-19 terjedését?

Vannak olyan egyszerű dolgok, amiket mindannyian meg tudunk tenni és így lassíthatjuk a COVID-19 terjedését.

- Ne menjen sehova, ha beteg. Azonnal végeztesen tesztet, és maradjon elszigeteltségben, amíg negatív eredményt nem kap.
- Ha Ön a mérsékelt vagy magas kitettségű kategóriába tartozik, ne látogasson magas kockázatú helyre (egészségügyi, időseket vagy fogyatékkal élőket gondozó intézet, börtön); ha pedig az alacsony kitettségű kategóriába tartozik, és el kell látogatnia a fenti helyek egyikére, javasoljuk, hogy közvetlenül előtte végezzen antigén gyorsvizsgát, és látogatása alatt viseljen maszkot.
- Lehetőség szerint tartson másoktól 1,5 méteres távolságot és kerülje a tömeget
- Hordjon maszkot
- Használjon rendszeresen kézfertőtlenítőt vagy mosson kezet szappannal és folyóvízzel 20 másodpercen át
- Tartsa társasági összejöveteleit a szabadban, korlátozza a létszámot
- Jelentkezzen be QR kód használatával, ahol csak lehet.

Hol kaphatok tanácsot az önelszigeteltség alatt elérhető támogatásokról?

Bővebb tájékoztatást az elérhető támogatásokról itt talál: [Self-Isolation Guideline](#) (Önelszigetelési irányelvek).

Segítség az Ön nyelvén

Ha fordítóra vagy tolmácsra van szüksége, hívja az országos koronavírus segélyvonalat a 1800 020 080 számon (válassza a 8. opciót). A szolgáltatás ingyenes és bizalmas.