

Информации за лица изложени на COVID-19

Како ќе знам дека сум бил изложен на COVID-19?

COVID-19 е вообичаен во заедницата. Бараме од лицата со COVID-19 да им кажат на лицата со кои поминале време почнувајќи 2 дена пред да почнат да имаат симптоми или 2 дена пред да имаат позитивен тест (кое било е прво) дека имаат COVID-19.

Ако некој ви каже дека сте биле во контакт со лице кое има COVID-19, користете ги овие информации за да го разберете ризикот на кој сте изложени и што може да направите за да се заштитите себеси, вашето семејство и вашата заедница.

Кој е изложен на ризик да се зарази?

Ризикот од зараза со COVID-19 се зголемува:

- со времето што го поминувате со некој кој има COVID-19 и колку тесно комуницирате со него
- кога сте во затворен простор (ризикут е помал ако сте на отворено)
- кога не носите маска (ризикут е многу помал ако и лицето со кое сте носи маска).

Вакцинацијата го намалува ризикот да се заразите со COVID-19, но оваа заштита се намалува со текот на времето и може да биде помалку ефикасна против одредени варијанти на COVID-19, како што е Omicron. Бустер дозите значително помагаат да се зголеми оваа заштита, вклучително од варијантата Omicron. Вакцинацијата е исто така важна за заштита од тешка болест. Секој треба да прими бустер доза веднаш штом ќе ги исполни условите.

За да закажете термин за вакцинација против COVID-19, ве молиме отидете на [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (Интернет алатка за наоѓање клиники за вакцинација против COVID-19).

Колку долго сум изложен на ризик?

Откако ќе бидете изложени на некој со COVID-19, ризикувате да го добиете во рок од 14 дена. Повеќето луѓе кај кои се јавуваат симптоми на COVID-19 ќе го добијат во првите 7 дена, така што тогаш сте изложени на најголем ризик. Сепак, околу 25% од случаевите ќе добијат симптоми на COVID-19 меѓу седмиот и четиринаесеттиот ден.

Што треба да правам ако сум бил изложен на некој кој има COVID-19?

Вашиот ризик да добиете COVID-19 ќе се заснова на видот на контакт што сте го имале со лицето кое има COVID-19. Кога размислувате за обврските за тестирање и изолација, земете ги предвид вашите околности, вклучително ризикот дека може да заразите ранливи лица со кои живеете или работите.

Сите лица кои се изложени на некој со COVID-19 треба да внимаваат на [symptoms](#) (симптоми). Ако се појават симптоми, веднаш направете тест. Видете во табелата подолу за повеќе информации што да правите понатаму.

Кои се моите законски обврски?

Ако живеете со некој кој има COVID-19, тогаш мора да ги следите [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (Упатства за самоизолација од NSW Health) и да се самоизолирате 7 дена. Вие исто така мора да ги следите Упатствата за самоизолација од NSW Health 7 дена доколку сте биле известени од NSW Health да го направите тоа.

Ако сте биле изложени на некој со COVID-19 надвор од вашето домаќинство, ве молиме да го оцените вашиот ризик користејќи ја табелата подолу. Размислете за природата на контактот што сте го имале со лицето со COVID-19 и вашите лични околности, на пример, ризикот дека би можеле да ги заразите луѓето со кои живеете или работите, посебно ако тие имаат здравствени состојби кои ги прават да бидат поподложни на вирусот (на пример, имаат хронична болест или се на хемотерапија).

Кои се некои примери на изложеност на голем и мал ризик?

Користете ја оваа табела да го оцените вашиот ризик од COVID-19, и што да правите, доколку ви е кажано дека сте контакт на некој со COVID-19.

За вас	Ризик од COVID-19	Што треба да правам?
<p>Живеам со некој кој има COVID-19 (Јас сум контакт во домаќинството)</p>	<p>Голем</p>	<p>Сите контакти во домаќинството мора:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Да го следат Упатството за самоизолација и да се самоизолираат 7 дена од моментот кога првото лице позитивно на COVID во вашето домаќинство направило тест. • Направете брз антигенски тест (RAT) што е можно поскоро и повторно шестиот ден. Ако добиете симптоми, направете дополнителен RAT тест. • Ако имате симптоми и сте изложени на risk of severe disease* (ризик од тешка болест) од COVID-19, ве молиме направете PCR тест бидејќи тој е попрецизен и значи дека побрзо ќе може да ви се направи проценка за лекување. Ако сите тестови се негативни, можете да излезете од изолација после 7 дена. • Ризикот да добиете COVID-19 е голем 14 дена после изложеноста, затоа 7 дена откако ќе излезете од изолација треба: <ul style="list-style-type: none"> – да избегнувате високоризични места (здравствени установи, старски домови, установи за нега на лица со попреченост, казнено-поправни установи) – да носите маска внатре во нестанбени простории – да внимавате на симптоми и веднаш да направите PCR доколку се појават симптоми – да избегнувате преполни места и ако е можно да работите од дома • Не треба повторно да се изолирате ако друго лице во вашето домаќинство има позитивен тест во период од 14 дена откако сте завршиле со изолација. • Ако друго лице во вашето домаќинство има позитивен тест за COVID-19 повеќе од 14 дена откако завршил периодот на вашата изолација, ќе треба повторно да се изолирате и да ги следите упатствата за контакти во домаќинството на лица со COVID-19. <p>Ако добиете позитивен резултат во било кое време, треба да продолжите со изолацијата и да ги следите советите во Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (Позитивни сте на COVID-19 и како безбедно да го контролирате COVID-19 дома). За повеќе информациите, видете на Get tested for COVID-19 (Тестирајте се за COVID-19).</p>

За вас	Ризик од COVID-19	Што треба да правам?
<p>Поминав долго време со некој кој има COVID-19 (на пример, преноќив во неговата/нејзината куќа или ја поминав вечерта внатре во неговата/нејзината куќа) или имав близок контакт со некој кој има COVID-19 и не носевме маски (на пример, возевме долго заедно или се грижев за децата кои се сега позитивни).</p>	<p>Голем</p>	<p>Самоизолацијата 7 дена од последниот пат кога сте биле во контакт со лицето со COVID-19 е најефикасниот начин да ги заштитите другите.</p> <p>Направете брз антигенски тест (RAT) колку што е можно поскоро и повторно шестиот ден. Ако добиете симптоми, направете дополнителен RAT тест (или PCR тест ако сте изложени на risk of severe disease*). Ако сите тестови се негативни, можете да излезете од изолација после 7 дена. Следните 7 дена откако ќе излезете од изолација, можете да помогнете да се спречи ширењето на COVID-19 ако ги следите препораките во How can we all help slow the spread of COVID-19? (Како сите ние можеме да помогнеме да се забави ширењето на COVID-19?)</p> <p>Ако добиете позитивен резултат, треба да се изолирате 7 дена откако сте го направиле тестот на кој сте добиле позитивен резултат и да ги следите советите во Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home.</p> <p>За повеќе информации, видете во Get tested for COVID-19.</p>
<p>Поминав извесно време со лице кое има COVID-19 (на пример, вечеравме заедно или се сретнавме во паб, клуб или на друга социјална средба.)</p>	<p>Умерен</p>	<p>Се препорачува да направите брз антигенски тест колку што е можно поскоро и да ги следите советите во Getting tested for COVID-19 factsheet (Информативен лист: Тестирање за COVID-19) за тестирање со брзи антигенски тестови.</p> <p>Ако резултатот од тестот е негативен и немате никакви симптоми, нема потреба да се изолирате. Треба да направите втор брз антигенски тест шестиот ден. Исто така, веднаш направете брз антигенски тест ако се појават симптоми (или PCR тест ако сте изложени на risk of severe disease*).</p>
<p>Имав краток контакт или на растојание со лице со COVID-19 (на пример, му однесов купени артикли или излеговме надвор на прошетка), или примив предупредување за потврден случај преку Service NSW App.</p>	<p>Мал</p>	<p>Внимавајте на симптоми.</p> <p>Ако се појават симптоми, веднаш направете брз антигенски тест (RAT). Ако резултатот од RAT тестот е негативен, самоизолирајте се и направете уште еден RAT тест после 24 часа, или направете PCR тест и самоизолирајте се додека го чекате вашиот резултат. Ако резултатот на вториот тест е негативен, продолжете да се изолирате додека да исчезнат симптомите. Ако добиете позитивен резултат, треба да продолжите да се изолирате и следете ги советите во Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home.</p> <p>Ако имате симптоми и сте изложени на risk of severe disease*, направете PCR тест.</p>

* Во лицата за кои се смета дека се изложени на голем ризик од тешка болест се вклучуваат бремени жени, Абориџини и лица од островите во Torres Strait (посебно оние со хронична болест), лица од Пацифичките острови, невакцинирани лица (16 години и постари) и лица со ослабен имунолошки систем.

Ако треба да се тестирате и не можете да пристапите до брз антигенски тест, можете да добиете тест во [testing clinic](#) (клиника за тестирање). За дополнителни информации за изложување на вирусот на работното место, погледнете на [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (Влада на Нов Јужен Велс – Упатство за бизнисите со работник кој има позитивен тест на COVID-19).

Како сите ние можеме да помогнеме да се забави ширењето на COVID-19?

Постојат едноставни чекори кои сите ние можеме да ги преземеме за да помогнеме да се забави ширењето на COVID-19.

- Не одете никаде ако сте болни. Веднаш направете тест и изолирајте се додека не добиете негативен резултат.
- Ако сте во категориите на лица кои се изложени на умерен или голем ризик, не посетувајте високоризични места (здравствени установи, старски домови, установи за нега на лица со попреченост, казнено-поправни установи); ако сте во категоријата на лица изложени на мал ризик и треба да посетите некое од овие места, ве поттикнуваме да направите брз антигенски тест пред да одите и да носите маска додека сте во посета.
- Одржувајте растојание од 1,5 метар од другите луѓе кога тоа е можно и избегнувајте гужви
- Носете маска
- Редовно мијте ги рацете со средство за дезинфекција или со сапун и вода од чешма 20 секунди
- Одржувајте социјални средби на отворено, со ограничен број на луѓе
- Пријавувајте се во места во затворен простор користејќи QR код таму каде што го има.

Каде можам да најдам информации за достапна поддршка додека сум во самоизолација?

За понатамошни информации за достапна поддршка, видете во [Self-Isolation Guideline](#) (Упатства за самоизолација).

Помош на вашиот јазик

Ако ви е потребно писмено или усно преведување, телефонирајте на Националната дежурна линија за Coronavirus на 1800 020 080 (и изберете ја опцијата 8). Оваа услуга е бесплатна и во доверливост.