

Информация для людей, подвергшихся воздействию COVID-19

Как я узнаю, подвергся/глась ли я воздействию COVID-19?

COVID-19 распространен в обществе. Мы просим людей с COVID-19 сообщить людям, с которыми они общались, за 2 дня до появления симптомов или за 2 дня до положительного результата теста (в зависимости от того, что наступит раньше), что у них есть COVID-19.

Если кто-то сказал вам, что вы были в контакте с человеком с COVID-19, воспользуйтесь этим советом, чтобы понять свой риск и то, что вы можете сделать, чтобы защитить себя, свою семью и свое сообщество.

Кто рискует заразиться?

Риск заражения COVID-19 повышается:

- с количеством времени, которое вы проводите с кем-то, у кого есть COVID-19, и в зависимости от того, насколько тесно вы общались с этим человеком
- когда вы находитесь в помещении (риск ниже, если вы находитесь на улице)
- когда вы не носите маску (риск намного ниже, если человек, с которым вы рядом, также носит маску).

Вакцинация снижает риск заражения COVID-19, но эта защита со временем ослабевает и может быть менее эффективной против определенных вариантов COVID-19, таких как Омикрон. Бустерные дозы значительно помогают усилить эту защиту, в том числе в отношении варианта Омикрон. Вакцинация также важна для защиты от тяжелых заболеваний. Каждый человек должен получить свой бустер, как только он получит на это право.

Чтобы записаться на прививку от COVID-19, посетите [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (Поисковик клиники вакцинации от COVID-19).

Как долго я в опасности?

После контакта с кем-то, у кого есть COVID-19, вы рискуете заразиться в течение 14 дней. Большинство людей, у которых развивается COVID-19, получают его в первые 7 дней, поэтому именно в это время вы подвергаетесь наибольшему риску. Однако примерно в 25% случаев COVID-19 развивается между 7 и 14 днем.

Что мне делать, если я контактировал с кем-то, у кого есть COVID-19?

Ваш риск заражения COVID-19 будет зависеть от типа вашего контакта с человеком, у которого есть COVID-19. Думая о требованиях к тестированию и изоляции, подумайте о своих обстоятельствах, в том числе о риске заражения вами уязвимых людей, с которыми вы живете или работаете.

Все люди, подвергшиеся воздействию кого-либо с COVID-19, должны внимательно следить за [symptoms](#) (симптомами). При появлении симптомов немедленно сделайте тест. См. таблицу ниже для получения дополнительной информации о том, что делать дальше.

Каковы требования ко мне по закону?

Если вы живете с кем-то, у кого есть COVID-19, вы должны следовать [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (Руководству по самоизоляции NSW Health) и самоизолироваться в течение 7 дней. Вы также должны соблюдать рекомендации по самоизоляции NSW Health в течение 7 дней, если вы были уведомлены об этом NSW Health.

Если вы подвергались воздействию кого-то с COVID-19 за пределами вашей семьи, пожалуйста, оцените свой риск, используя приводимую ниже таблицу. Учитывайте характер вашего контакта с человеком с COVID-19 и ваши личные обстоятельства, такие как риск заражения вами людей, с которыми вы живете или работаете, особенно если у них есть проблемы, делающие их более восприимчивыми (например, хронические болезни или прохождение химиотерапии).

Каковы некоторые примеры подверженности высокому и низкому риску?

Используйте эту таблицу, чтобы оценить свой риск заражения COVID-19 и узнать, что делать, если вам сказали, что вы контактировали с кем-то, у кого есть COVID-19.

О вас	Риск COVID-19	Что мне нужно сделать?
<p>Я живу с кем-то, у кого есть COVID-19 (Я являюсь домашним контактом)</p>	<p>Высокий</p>	<p>Все домочадцы, с которыми был контакт, должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> Следовать рекомендациям по самоизоляции и самоизолироваться в течение 7 дней с момента, когда первый человек с положительным результатом теста на COVID в вашей семье сделал тест. Сделайте экспресс-тест на антиген (RAT) как можно скорее и еще раз на 6-й день. Сделайте дополнительный тест RAT, если у вас появятся симптомы. Если у вас есть симптомы и вы at risk of severe disease*(подвержены риску тяжелого заболевания) от COVID-19, сделайте PCR (ПЦР-) тест, так как он более точен и означает, что ваше состояние можно будет быстрее оценить для лечения. Если все результаты тестов отрицательные, можно выйти из изоляции через 7 дней. Риск развития COVID-19 высок в течение 14 дней после воздействия, поэтому в течение 7 дней после выхода из изоляции вам следует: <ul style="list-style-type: none"> избегать мест с высоким риском (сфера здравоохранения, ухода за престарелыми, ухода за инвалидами, исправительные учреждения) носить маску в закрытых нежилых помещениях следить за симптомами и немедленно сделать PCR (ПЦР-) тест, если у вас появятся симптомы избегать людных мест и по возможности работать из дома Вам не нужно повторять изоляцию, если в течение 14 дней после окончания периода изоляции у другого члена вашей семьи будет положительный результат теста. Если другой человек в вашей семье получит положительный результат теста на COVID-19 более чем через 14 дней после окончания периода вашей изоляции, вам придется снова изолироваться и следовать инструкциям для домашних контактов людей с COVID-19. <p>Если вы получите положительный результат в любое время, вам следует продолжать изоляцию и следовать рекомендациям, приводимым в Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (Положительный результат теста на COVID-19 и безопасное лечение от COVID-19 дома). Для получения дополнительной информации см. Get tested for COVID-19 (Пройдите тест на COVID-19).</p>

О вас	Риск COVID-19	Что мне нужно сделать?
<p>Я провел/а много времени с кем-то, у кого есть COVID-19 (например, я остался/лась на ночь в доме этого человека или я провел/ вечер в помещении дома) или я тесно общался/лась с кем-то, у кого есть COVID-19, и мы были без масок (например, мы вместе проехали большое расстояние, или я присматривал/а за детьми, которые сейчас имеют положительный результат.)</p>	<p>Высокий</p>	<p>Самоизоляция в течение 7 дней с момента последнего контакта с человеком с COVID-19 — самый эффективный способ защитить других..</p> <p>Сделайте экспресс-тест на антиген (RAT) как можно скорее и еще раз на 6-й день. Сделайте дополнительный тест RAT, если у вас появятся симптомы (или PCR (ПЦР-) тест, если вы at risk of severe disease*). (подвержены риску тяжелого заболевания)). Если все результаты тестов отрицательные, можно выйти из изоляции через 7 дней. В течение следующих 7 дней после выхода из изоляции вы можете помочь предотвратить распространение COVID-19, следуя рекомендациям, приводимым в How can we all help slow the spread of COVID-19? (Как мы все можем помочь замедлить распространение COVID-19?)</p> <p>Если вы получили положительный результат, вы должны изолироваться 7 дней после проведения теста с положительным результатом и следовать рекомендациям, приводимым в Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (Положительный результат теста на COVID-19 и безопасное лечение от COVID-19 дома).</p> <p>Для получения дополнительной информации см. Get tested for COVID-19(Пройдите тестирование на COVID-19).</p>
<p>Я провел/а некоторое время с человеком, у которого есть COVID-19 (например, мы вместе ужинали или встречались в пабе, клубе или на каком-то общественном мероприятии).</p>	<p>Умеренный</p>	<p>Рекомендуется как можно скорее пройти экспресс-тест на антиген и следовать рекомендациям по экспресс-тестированию на антиген, приводимым в Getting tested for COVID-19 factsheet (Информационный листок «Прохождение тестирования на COVID-19»).</p> <p>Если ваш тест отрицательный и у вас нет симптомов, вам не нужно изолироваться. Вы должны сделать второй экспресс-тест на антиген на 6-й день. Также немедленно сделайте экспресс-тест на антиген, если появятся симптомы (или PCR (ПЦР-) тест, если вы at risk of severe disease*) (подвержены риску тяжелого заболевания).</p>
<p>У меня был кратковременный или дистанционный контакт с человеком с COVID-19 (например, меня подвезли к магазину или мы вышли на прогулку на свежем воздухе), или я получил/а предупреждение о случае заболевания в приложении Service NSW App.</p>	<p>Низкий</p>	<p>Следите за симптомами.</p> <p>При появлении симптомов немедленно сделайте экспресс-тест на антиген (RAT). Если ваш RAT отрицательный, самоизолируйтесь и сделайте еще один RAT через 24 часа или сделайте PCR (ПЦР-) тест и самоизолируйтесь, пока ждете результата. Если ваш второй тест отрицательный, оставайтесь в изоляции, пока ваши симптомы не исчезнут. Если вы получили положительный результат, вам следует продолжить изоляцию и следовать рекомендациям, приводимым в Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (Положительный результат теста на COVID-19 и безопасное лечение от COVID-19 дома).</p> <p>Если у вас есть симптомы и вы at risk of severe disease* (подвержены риску тяжелого заболевания), сделайте PCR (ПЦР-) тест.</p>

* Люди с высоким риском тяжелого заболевания включают беременных женщин, аборигенов и островитян Торресова пролива (особенно с сопутствующими заболеваниями), жителей тихоокеанских островов, непривитых людей (16 лет и старше) и людей с ослабленным иммунитетом.

Если вам нужно пройти тестирование и вы не можете получить доступ к экспресс-тесту на антиген, вы можете сделать тест в [testing clinic](#) (клинике тестирования). Дополнительную информацию о воздействии на рабочем месте см. в документе [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (Правительство Нового Южного Уэльса — Руководство для предприятий, работники которых получили положительный результат теста на COVID-19).

Как мы все можем помочь замедлить распространение COVID-19?

Есть простые шаги, которые мы все можем предпринять, чтобы замедлить распространение COVID-19.

- Никуда не ходите, если вы больны. Немедленно сделайте тест и изолируйтесь, пока не получите отрицательного результата.
- Если вы находитесь в категории умеренного или высокого риска, не посещайте учреждения с высоким риском (сфера здравоохранения, ухода за престарелыми, ухода за инвалидами, исправительные учреждения); если вы относитесь к категории с низким уровнем риска и вам необходимо посетить одно из этих мест, мы рекомендуем вам заранее сделать экспресс-тест на антиген и носить маску во время посещения.
- По возможности держитесь на расстоянии 1,5 метра от других людей и избегайте скопления людей.
- Носите маску
- Регулярно мойте руки дезинфицирующим средством для рук или мылом и проточной водой в течение 20 секунд.
- Проводите общественные мероприятия на открытом воздухе с ограниченным числом участников.
- Регистрируйтесь в различных местах, используя QR-коды, где они доступны.

Где я могу получить информацию о поддержке, доступной, пока я нахожусь в самоизоляции?

Для получения дополнительной информации об имеющейся поддержке см. [Self-Isolation Guideline](#) (Руководство по самоизоляции).

Помощь на вашем языке

Если вам нужны услуги по письменному или устному переводу, звоните на Национальную горячую линию по коронавирусу по тел. 1800 020 080 (и выберите опцию 8). Это бесплатная и конфиденциальная услуга.