

Информације за особе изложене COVIDy-19

Како да знам да ли сам био изложен COVIDy-19?

COVID-19 је распрострањен у заједници. Од људи који имају COVID-19 се тражи да кажу да га имају особама са којима су провели време од 2 дана пре него што су почели да имају симптоме или 2 дана пре него што су били позитивни на тесту (шта год је било пре).

Ако вам неко каже да сте били у контакту са особом која има COVID-19, користите ове савете и упутства да бисте разумели колики је ваш ризик и шта можете да урадите да заштитите себе, своју породицу и своју заједницу.

Ко је у опасности да се зарази?

Ризик од инфекције са COVIDом-19 се повећава:

- упоредо са количином времена које проводите са неким ко има COVID-19 и колико сте блиско комуницирали са том особом
- када сте у затвореном простору (ризик је мањи ако сте на отвореном)
- када не носите маску (ризик је много мањи ако особа са којом сте такође носи маску)

Вакцинација смањује ризик од заразе COVIDом-19, али ова заштита се временом смањује и може бити мање ефикасна против одређених варијанти COVIDa-19, као што је омикрон. Бустер (допунске) дозе значајно доприносе повећању ове заштите, укључујући и омикрон варијанту. Вакцинација је такође важна у заштити од озбиљне болести. Свако треба да прими допунску (бустер) вакцину чим стекне право.

Да бисте заказали пријем вакцине против COVIDa-19, идите на сајт [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (Где се налазе клинике за вакцинацију против COVIDa-19).

Колико дуго сам у опасности?

Након што сте били изложени некоме ко има COVID-19, у опасности сте да га добијете у року од следећих 14 дана. Већина људи код којих се развије COVID-19 ће се разболети у току првих 7 дана, тако да сте тада у највећој опасности. Међутим, код отприлике 25% случајева COVID-19 ће се развити између 7. и 14. дана.

Шта да радим ако сам био изложен некоме ко има COVID-19?

Ваш ризик да ћете добити COVID-19 ће зависити од врсте контакта који сте имали са особом која има COVID-19. Када размишљате о захтевима за тестирање и изолацију који се односе на вас, размислите о својим околностима, укључујући ризик да бисте могли заразити угрожене људе са којима живите или радите.

Сви људи који су изложени некоме ко има COVID-19 треба пажљиво да мотре да ли ће се јавити [symptoms](#) (симптоми). Ако се појаве симптоми, одмах урадите тест. Погледајте доњу табелу за детаљније информације о томе шта даље да предузмете.

Које имам обавезе у складу са прописима?

Ако живите са неким ко има COVID-19, морате да следите [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (Упутства за самоизолацију Министарства за здравље НЈВ-а) и да се самоизолујете 7 дана. Такође морате да следите Упутства за самоизолацију Министарства за здравље НЈВ-а током 7 дана ако вас је Министарство за здравље НЈВ-а обавестило да то урадите.

Ако сте били изложени некоме ко има COVID-19 изван свог домаћинства, процените ризик користећи доњу табелу. Узмите у обзир природу вашег контакта са особом са COVIDом-19 и своје личне околности, као што је ризик да бисте могли да заразите људе са којима живите или радите, посебно ако имају неку болест или стање које их чине подложнијим (нпр. хронична болест или су на хемотерапији).

Који су примери изложености великог и малог ризика?

Користите ову табелу да процените ризик од COVIDa-19 и шта да радите ако сте обавештени да сте били у контакту са особом која има COVID-19.

О вама	Ризик од COVID-19	Шта треба да радим?
Живим с неким ко има COVID-19 (Ја сам кућни контакт)	Велики	<p>Сви кућни контакти морају:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Да се придржавају упутстава о самоизолацији и самоизолију 7 дана од тренутка када је прва особа позитивна на COVID-19 у вашем домаћинству урадила свој тест. • Да ураде брзи антиген тест (PAT) што је пре могуће и поново 6. дана. Урадите додатни PAT ако се код вас развију симптоми. • Ако имате симптоме и ако сте at risk of severe disease* (у опасности да ћете се озбиљно разболети) од COVIDa-19, урадите PCR тест јер је тачнији што значи да може брже да вам се одреди адекватно лечење. Ако су сви тестови негативни, можете прекинути изолацију након 7 дана. • Ризик да ће се развити COVID-19 је велики 14 дана након излагања, према томе 7 дана након престанка изолације треба да: <ul style="list-style-type: none"> - избегавате средине где постоји велики ризик од заразе (здравствене установе, старачке домове, установе за бригу о инвалидима, поправне установе) - носите маску у затвореним нестамбеним просторима - пратите симптоме и одмах урадите PCR тест ако се код вас појаве симптоми - избегавате гужве и радите од куће где је то могуће • Не морате да понављате изолацију ако је друга особа у вашем домаћинству позитивна током 14 дана након завршетка периода ваше изолације • Ако је нека друга особа у вашем домаћинству позитивна на COVID-19 више од 14 дана након што сте завршили са својом изолацијом, мораћете поново да се изолијете и следите упутства за контакте у домаћинству особа које имају COVID-19. <p>Ако у било ком тренутку добијете позитиван резултат, требало би да наставите са изолацијом и да се придржавате упутстава из Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (Позитиван резултат теста на COVID-19 и безбедно лечење COVIDa-19 код куће). За детаљније информације идите на сајт Get tested for COVID-19 (Тестирајте се на COVID-19).</p>

О вама	Ризик од COVID-19	Шта треба да радим?
<p>Провео сам дуго времена са неким ко има COVID-19 (нпр. преспавао сам у њиховој кући или сам провео вече у кући у затвореном простору) или сам блиско комуницирао са неким ко има COVID-19 и нисмо носили маске (нпр. заједно смо путовали у возилу дуже време или сам се бринуо/ла о деци која су сада позитивна.)</p>	<p>Велики</p>	<p>Самоизолација током 7 дана од последњег пута када сте били у контакту са особом са COVIDом-19 је најефикаснији начин да заштитите друге.</p> <p>Урадите брзи антиген тест (PAT) што је пре могуће и поново 6. дана. Урадите додатни PAT ако се код вас развију симптоми (или PCR тест ако сте at risk of severe disease*). Ако су сви тестови негативни, можете прекинути изолацију након 7 дана. Наредних 7 дана од престанка изолације, можете помоћи у спречавању ширења COVIDa-19 тако што ћете се придржавати препорука датих у How can we all help slow the spread of COVID-19? (Како сви можемо да допринесемо да се успори ширење COVIDa-19?)</p> <p>Ако добијете позитиван резултат, требало би да се изолујете 7 дана након што сте урадили тест на којем сте били позитивни и да се придржавате упутстава из Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (Позитиван резултат теста на COVID-19 и безбедно лечење COVIDa-19 код куће).</p> <p>За детаљније информације идите на сајт Get tested for COVID-19 (Тестирајте се на COVID-19).</p>
<p>Провео сам неко време са особом која има COVID-19 (нпр. вечерали смо заједно или се срели у пабу, клубу или на другој друштвеној забави.)</p>	<p>Умерени</p>	<p>Препоручује се да урадите брзи антиген тест што је пре могуће и да следите савете за брзо антигенско тестирање који су објављени у Getting tested for COVID-19 factsheet (Информације о тестирању на COVID-19).</p> <p>Ако је резултат вашег теста негативан и немате симптоме, не морате да се изолујете. Требало би да урадите други брзи антиген тест 6. дана. Такође урадите одмах брзи антиген тест ако се појаве симптоми (или PCR тест ако сте at risk of severe disease* (у опасности да ћете се озбиљно разболети*)).</p>
<p>Имао сам кратак или контакт на даљину са особом која има COVID-19 (нпр. одвезао сам ту особу до продавнице, или смо били заједно у шетњи на отвореном), или сам добио упозорење о „случају“ преко апликације Service NSW App.</p>	<p>Мали</p>	<p>Пратите симптоме.</p> <p>Ако се појаве симптоми, одмах урадите брзи антиген тест (PAT). Ако је ваш резултат PAT теста негативан, самоизолујте се и урадите још један PAT после 24 сата, или урадите PCR тест и самоизолујте се док чекате на резултат. Ако је ваш други тест негативан, наставите са изолацијом све док симптоми не нестану. Ако добијете позитиван резултат, требало би да наставите са изолацијом и придржавате се савета из Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (Позитиван резултат теста на COVID-19 и безбедно лечење COVIDa-19 код куће).</p> <p>Ако имате симптоме и ви сте at risk of severe disease* (у опасности да ћете се озбиљно разболети*), урадите PCR тест.</p>

* Особе у опасности да ће се озбиљно разболети укључују труднице, Аборицине и особе са острва Тореског Мореуза (посебно оне са другим постојећим здравственим проблемима), људе са Пацифичких острва, невакцинисане особе (16 година и више) и особе са ослабљеним имунитетом.

Ако треба да се тестирате и не можете да набавите брзи антиген тест, можете да се тестирате на [testing clinic](#) (клиници за тестирање). Додатне информације о изложености на радном месту ћете наћи у [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#). (Влада НЈВ-а – Смернице за бизнисе са радником који је позитиван на COVID-19).

Како сви можемо да допринесемо успоравању ширења COVIDa-19?

Постоје једноставни кораци које сви можемо предузети да бисмо помогли у успоравању ширења COVIDa-19.

- Не идите нигде ако сте болесни. Одмах се тестирајте и изолујте док не добијете негативан резултат.
- Ако спадате у категорију умерене или високе изложености, немојте посећивати средине где постоји велики ризик од заразе (здравствене установе, старачке домове, установе за бригу о инвалидима, поправне установе); ако сте у категорији ниске изложености и треба да посетите једну од ових средина, препоручујемо вам да урадите брзи антиген тест непосредно пре посете и носите маску током посете.
- Држите растојање од 1,5 метара од других где је то могуће и избегавајте гужву
- Носите маску
- Редовно чистите руке средством за дезинфекцију руку или перите сапуном и текућом водом 20 секунди.
- Друштвена окупљања организујте на отвореном, са ограниченим бројем особа.
- Пријавите се на улазу у објекте користећи QR кодове, ако су доступни.

Где могу да нађем информације о помоћи која је доступна док сам у самоизолацији?

За детаљније информације о помоћи која је доступна видите [Self-Isolation Guideline](#) (Упутства за самоизолацију).

Помоћ на вашем језику

Ако су вам потребне услуге преводиоца или тумача, назовите Националну телефонску службу за информације о корона вирусу на 1800 020 080 (и изаберите опцију 8). Ова служба је бесплатна и поверљива.