

# Що робити у випадку захворювання на коронавірусну інфекцію 2019 (COVID-19)

Якщо ви захворієте на COVID-19, або у вас виникне підозра на те, що ви заражені вірусом, що викликає COVID-19, для попередження поширення захворювання серед ваших домашніх або оточення виконайте наступні дії.

## Залишайтеся вдома, за винятком випадків, коли необхідно звернутися по медичну допомогу.

Зведіть до мінімуму діяльність за межами дому, окрім випадків, коли необхідно звернутися по медичну допомогу. Не відвідуйте місце праці, школу або громадські місця. Намагайтеся не користуватися громадським транспортом, послугами райдшерінгу або таксі.

## В себе вдома перебувайте окремо від інших людей та тварин

**Люди:** Наскільки можливо, намагайтеся залишатися у виділеній кімнаті, окремо від інших людей, що проживають в вашому домі. Крім того, якщо є декілька ванних кімнат, користуйтеся окремою.

**Тварини:** Якщо захворієте, уникайте контакту з домашніми улюбленими або іншими тваринами. Додаткова інформація наведена у розділі [COVID-19 та тварини](#).

## Перед тим, як відвідати свого лікаря, зателефонуйте йому

Якщо вам призначено прийом в лікаря, зателефонуйте постачальнику медичних послуг та повідомте, що ви захворіли або могли захворіти COVID-19. Це дозволить постачальникові медичних послуг вжити заходів для попередження інфікування або контакту інших осіб зі збудником у кабінеті лікаря.

## Носіть медичну маску

Перебуваючи серед інших людей (наприклад, у приміщенні або салоні транспортного засобу) або поблизу домашніх тварин, а також перед відвідуванням кабінету лікаря, надягайте медичну маску. Якщо ви не маєте змоги носити маску (наприклад, через те, що маска ускладнює дихання), особам, котрі проживають з вами, не слід знаходитися в одному приміщенні з вами, або перед тим, як зайти до вас у кімнату, вони повинні надягати медичну маску.

## Коли кашляєте або пчихаєте, прикривайтеся

Прикривайте рота та носа хустинкою при кашлі або чиханні. Викидайте хустинку до смітника; негайно мийте руки водою з милом протягом щонайменше 20 секунд, або обробляйте руки дезінфікуючим розчином на спиртовій основі, що містить щонайменше 60-95% спирту, протираючи усі ділянки рук доти, доки розчин не висохне. Якщо на руках є ознаки забруднення, рекомендованим методом обробки є миття водою з милом.

## Декільком людям не слід користуватися одним предметом.

Не повинно бути тарілок, склянок, чашок, столового приладдя, рушників або постільної білизни, спільних для різних людей або тварин в вашому домі. Після користування такими предметами їх слід ретельно помити водою з милом.

## Часто мийте руки.

Мийте руки часто водою з милом протягом щонайменше 20 секунд. За відсутності води з милом обробляйте руки засобом для дезінфекції на спиртовій основі, що містить щонайменше 60% спирту, протираючи усі ділянки рук доти, доки розчин не висохне. Якщо на руках є ознаки забруднення, рекомендованим методом обробки є миття водою з милом. Не торкайтеся немитими руками своїх очей, носа та рота.

## Щодня обробляйте усі поверхні, з якими часто контактуєте.

Поверхнями, з якими часто контактують, є стільниці, дверні ручки, сантехніка, унітази, телефони, клавіатури, планшети та нічні столики. Також обробляйте усі поверхні, на котрі могла потрапити кров, кал або біологічні рідини. Використовуйте побутовий очисний спрей або ганчір'я, відповідно до інструкції з використання на етикетці. На етикетці містяться інструкції з безпечного та ефективного використання засобу для чищення, включаючи застережні заходи, котрих необхідно дотримуватися при нанесенні засобу, наприклад, надягання рукавиць та користування продуктом за наявності належної вентиляції.

## Стежте за своїми симптомами

За погіршення вашого захворювання (наприклад, при ускладненому диханні) звертайтеся по невідкладну медичну допомогу. **Перед тим**, як звернутися по допомогу, зателефонуйте вашому постачальнику медичних послуг та повідомте, що ви захворіли або могли захворіти COVID-19. Перед тим, як увійти до лікувального закладу, надягніть медичну маску. Ці заходи дозволять попередити передачу або контакт збудника з іншими людьми в кабінеті лікаря або приміщенні для очікування.

Попросіть вашого лікаря зателефонувати до місцевого або державного відділу охорони здоров'я. Особи, котрі перебувають під активним моніторингом або самостійно ведуть моніторинг свого стану, повинні дотримуватися інструкцій, наданих місцевим відділом охорони здоров'я або відповідальним за професійну гігієну праці, виходячи з необхідності.

Якщо у вас виник невідкладний медичний стан, і вам потрібно зателефонувати до служби 911, повідомте черговий персонал про те, що ви хворієте або можете хворіти на COVID-19. Перед прибуттям бригади невідкладної допомоги, за можливості, надягніть медичну маску.

## Завершення домашнього карантину

Пацієнтам з підтвердженим діагнозом COVID-19 необхідно залишатися в домашньому карантині, доки ризик вторинної передачі збудника іншим не буде зведений до мінімуму. Рішення щодо завершення домашнього карантину повинно виноситися в індивідуальному порядку, за умови консультації з постачальниками медичних послуг та місцевим та державним відділом охорони здоров'я.

