



ІНФОРМАЦІЙНИЙ ЛИСТ

ЩО ВАМ ПОТРІБНО ЗНАТИ ПРО КОРОНАВІРУС (COVID-19)

12/05/2020

COVID-19 - це респіраторне захворювання, викликане новим вірусом. Симптоми включають температуру, кашель, біль у горлі і задишку. Вірус може поширюватися від людини до людини, але дотримання належної гігієни може допомогти запобігти інфекції. Дізнайтеся, хто знаходиться в групі ризику і що робити, якщо ви вважаєте, що у вас COVID-19.

Що таке COVID-19?

Коронавіруси - велика родина вірусів, що викликають респіраторні інфекції. Серед них можуть бути як звичайна застуда, так і більш серйозні захворювання.

COVID-19 - це захворювання, викликане новим типом коронавірусу. Вперше про нього було повідомлено у грудні 2019 року у місті Вухань у Китаї.

Симптоми COVID-19

Симптоми COVID-19 можуть проявлятися у діапазоні від легкої хвороби до важкої пневмонії.

Деякі люди швидко і легко одужують, а інші можуть дуже швидко захворіти.

Симптоми COVID-19 включають:

- температуру
- кашель
- біль у горлі
- задишку

Якщо ви занепокоєні тим, що у вас може бути COVID-19:

- відвідайте сторінку "перевірка симптомів" на вебсайті Healthdirect
- зверніться за медичною консультацією за телефоном **1800 020 080** Національної служби допомоги з коронавірусом. Ця інформаційна лінія працює цілодобово і без вихідних. Якщо ви не володієте англійською мовою, ви можете скористатися Службою письмових та усних перекладів, зателефонувавши за номером **131 450**.
- зателефонуйте заздалегідь, щоб записатися на прийом до лікаря або в лікарню
- дізнайтеся про тестування, звернувшись до відділу охорони здоров'я вашого штату або території.

Як поширюється вірус?

COVID-19 поширюється від людини до людини за допомогою:

- близького контакту з інфікованою людиною (у тому числі протягом 48 годин перед проявом у останньої симптомів)
- контакту з крапельками від кашлю або чхання інфікованої людини
- дотику до предметів або поверхонь (наприклад, дверних ручок або столів), на яких є крапельки від інфікованої людини, а потім торкання рота або обличчя.

Оскільки COVID-19 - це нова хвороба, у нашому суспільстві відсутній до неї імунітет. Це означає, що вірус може поширюватися широко і швидко.

Навіщо потрібно додаток COVIDSafe?

Додаток COVIDSafe є частиною програми австралійського уряду щодо уповільнення темпів розповсюдження COVID-19. Впевненість у тому, що ми зможемо швидко виявити і локалізувати спалахи, означатиме, що уряди штатів і територій можуть послабити обмеження, одночасно забезпечуючи безпеку австралійців. Додаток COVIDSafe - це єдиний додаток з відстеження контактів, затверджений урядом Австралії.

Новий додаток COVIDSafe є абсолютно добровільним. Завантаження програми - це те, що ви можете зробити, щоб захистити вас, вашу сім'ю і друзів і врятувати життя інших австралійців. Чим більше австралійців підключається до додатка COVIDSafe, тим швидше чиновники охорони здоров'я штату і території зможуть знайти вірус і зв'язатися з людьми, які могли бути інфіковані COVID-19.

Додаток COVIDSafe прискорює теперішній 'ручний' процес пошуку людей, які перебували у тісному контакті з людиною з COVID-19. Це означає, що з вами зв'яжуться швидше, якщо ви піддаєтеся ризику. Це знижує шанси того, що ви передасте вірус своїй родині, друзям та іншим людям в суспільстві.

Представники органів охорони здоров'я штатів і територій можуть отримати доступ до інформації, що міститься у додатку, тільки у тому випадку, якщо у них є позитивний результат тесту і якщо людина згідна з тим, що інформація, що міститься у неї в телефоні, буде завантажена. Співробітники охорони здоров'я можуть використовувати дані послуги тільки для сповіщення тих, кому може знадобитися карантин або тестування.

Як працює додаток COVIDSafe?

При завантаженні додатку ви вказуєте ваше ім'я, номер мобільного телефону та поштовий індекс і обираєте віковий діапазон. Ви отримаєте SMS-повідомлення з підтвердженням завершення інсталяції. Потім система створить унікальний зашифрований код посилання тільки для вас.

Додаток COVIDSafe розпізнає інші пристрої з встановленим додатком і включеним Bluetooth. Коли додаток розпізнає іншого користувача, він відзначає дату, час, відстань

і тривалість контакту, а також код іншого користувача. Додаток COVIDSafe не збирає інформацію про ваше місцезнаходження.

Для ефективності роботи додатку COVIDSafe необхідно, щоб він працював по мірі того, як ви займаєтеся своїми повсякденними справами і вступаєте у контакт з людьми. Користувачі будуть отримувати щоденні повідомлення, щоб переконатися, що додаток COVIDSafe працює.

Інформація зашифрована, і цей зашифрований ідентифікатор надійно захищений на телефоні. Навіть ви не можете отримати до неї доступ. Контактна інформація, що зберігається у мобільних телефонах людей, видаляється протягом 21 дня. Цей період враховує період інкубації COVID-19 і час, необхідний для тестування.

Хто найбільше піддається ризику від COVID-19?

В Австралії найбільш ризикують заразитися вірусом:

- мандрівники, які нещодавно побували за кордоном
- люди, які перебували у тісному контакті з людиною, якій поставили діагноз COVID-19
- люди у виправних і слідчих ізоляторах
- люди у групових житлових комплексах

Люди, які схильні до або мають велику ймовірність піддатися ризику важкої форми захворювання, якщо вони підхоплять вірус:

- люди віком 70 років і старше
- люди віком 65 років і старше з хронічними захворюваннями
- аборигени і жителі островів Торресової протоки віком 50 років і старше з хронічними захворюваннями
- люди з ослабленим імунітетом

До теперішнього часу спостерігається низький рівень підтверджених випадків COVID-19 серед дітей у порівнянні з більш широкими верствами населення.

Головний комітет з охорони здоров'я населення Австралії (the Australian Health Protection Principal Committee) повідомив про відсутність підвищеного ризику для дітей у зв'язку з їх відвідуванням школи.

Нині існує обмежена кількість свідчень, що стосуються ризику для вагітних жінок.

Рекомендації для людей, що входять до групи ризику, можна знайти на вебсайті Міністерства охорони здоров'я.

Як захистити себе та інших від COVID-19

Кожен повинен зіграти свою роль у запобіганні поширенню COVID-19. Щоб уповільнити поширення COVID-19 і захистити тих, хто найбільше піддається ризику, важливо зробити наступне.

Практикуйте фізичне дистанціювання (також відоме як соціальне дистанціювання) і належну гігієну.

Це означає:

- перебувати на відстані 1,5 метра від інших
- залишатися вдома, якщо у вас застуда або симптоми, схожі на грип
- уникати таких фізичних привітань, як рукостискання, обійми і поцілунки
- використовувати безготівкову оплату там, де це можливо
- прикривати ліктем або серветкою ваш кашель і чхання
- викидати використані серветки прямо у смітник і мити руки
- мити руки часто з милом і водою, в тому числі до і після їжі і після відвідування туалету
- використовувати спиртові дезінфікуючі засоби для рук
- не чіпати очі, ніс і рот
- очищати і дезінфікувати часто використовувані поверхні, такі як стільниці, письмові столи і дверні ручки
- чистити і дезінфікувати часто використовувані предмети, такі як мобільні телефони, ключі, гаманці і робочі пропуски
- збільшити обсяг доступного свіжого повітря, відкриваючи вікна або регулюючи кондиціонер

Завжди дотримуйтеся порад влади вашого штату або території з проведення громадських зібрань.

На шляху до безпечного від COVID-19 життя в Австралії

Австралія досягла дуже позитивних результатів у "вирівнюванні кривої" і кількість нових випадків COVID-19 в Австралії невелика. Тепер ми можемо почати робити обережні кроки по ослабленню деяких обмежень, які допомогли нам зупинити поширення цього вірусу.

Уряд Австралії опублікував план, що складається з трьох етапів, у рамках якого штатам і територіям надається можливість переходу до безпечного від COVID-19 життя суспільства. Штати і території будуть рухатися цим шляхом з різною швидкістю відповідно до ситуації у галузі охорони здоров'я і місцевих умов.

Ви можете слідкувати за зміною обмежень у вашому штаті і території, відвідавши відповідні вебсайти COVID-19. Однак протягом усіх етапів необхідно, щоб люди підтримували фізичне дистанціювання і належну гігієну, залишалися вдома, якщо ви хворі, і проходили тестування, якщо у вас є якісь симптоми COVID-19.

Як мені звернутися за медичною допомогою?

Важливо, щоб ви продовжували дотримуватися режиму регулярних візитів до лікаря - особливо якщо ви страждаєте хронічними або поточними захворюваннями, які потребують медичного нагляду.

Якщо ви хворі і вважаєте, що у вас є симптоми COVID-19, важливо звернутися до лікаря. Якщо ви хочете поговорити з кимось про свої симптоми, зателефонуйте до Національної служби допомоги з коронавірусом за телефоном **1800 020 080**. Ця інформаційна лінія працює цілодобово і без вихідних.

Якщо ви не володієте англійською мовою, ви можете скористатися Службою письмових та усних перекладів, зателефонувавши за номером **131 450**.

Щоб звернутися за медичною допомогою до лікаря або в лікарню, зателефонуйте заздалегідь і повідомте їм, що ви приїдете. Вас попросять вжити запобіжних заходів, коли ви приїдете на прийом. Дотримуйтеся інструкцій, які вам дадуть.

Якщо у вас є симптоми респіраторного захворювання, вдягніть маску, щоб захистити інших, коли ви звертаєтесь за медичною допомогою. Якщо у вас її немає, повідомте про це лікаря, оскільки він може надати вам таку маску.

Завжди тримайтеся на відстані не менше 1,5 метра від інших людей. Прикривайте кашель або чхання ліктем.

Розкажіть лікарю про:

- ваші симптоми
- історію мандрівок
- будь-який нещодавній контакт з кимось, у кого є COVID-19.

Респіраторні клініки під керівництвом лікаря (GP)

Ви також можете звернутися до респіраторної клініки під керівництвом лікаря (GP). У кожному штаті і території є респіраторні клініки. Для отримання додаткової інформації про клініки у вашому районі відвідайте: <https://www.health.gov.au/about-us/contact-us/local-state-and-territory-health-departments>

Телемедицина та доставка ліків додому

Лікарі, медсестри і фахівці у галузі психічного здоров'я можуть до 30 вересня 2020 року надавати послуги за телефоном або через відеоконференцію безкоштовно.

Кожен, у кого є картка Medicare, має право на отримання телемедичних послуг. Лікар також може виписати вам рецепт на телеконсультації.

Ваш лікар випише рецепт під час телеконсультації. Потім лікар може створити чітку копію рецепту (цифрове зображення, таке як фотографія або pdf) для надсилання до потрібної вам аптеки по електронній пошті, SMS або факсу для доставки ліків вам додому. За вашим бажанням лікар може відправити вам рецепт поштою.

Для отримання більш докладної інформації відвідайте вебсайт:

<https://www.health.gov.au/resources/publications/covid-19-national-health-plan-prescriptions-via-telehealth-a-guide-for-patients>

Підтримка психічного здоров'я

Коронавірус змінює наш спосіб життя і спосіб проведення часу з тими, кого ми любимо. Пандемія буде з нами ще довгі місяці, і важливо, щоб ми не забували дбати про наше психічне і фізичне здоров'я.

Залишайтеся на зв'язку з друзями, родиною та суспільством через телефон або Інтернет.

Пам'ятайте, що це нормально - не відчувати себе гаразд. Якщо ви відчуваєте стрес, смуток, втому, стурбованість або злість, знайте, що це нормально і не бійтеся просити про допомогу.

Відвідайте вебсайт www.headtohealth.gov.au за:

- посиланнями на послуги з підтримки психічного здоров'я в режимі онлайн і за телефоном
- ресурсами та послугами, які можуть допомогти, якщо ви відчуваєте проблеми з психічним здоров'ям або намагаєтеся підтримати когось іншого.

Як мені пройти тестування на COVID-19?

Кожен, у кого є симптоми COVID-19, повинен пройти тестування.

Симптомами COVID-19 є температура, кашель і біль в горлі. Дуже важливо пройти тестування, навіть якщо у вас тільки легкі симптоми.

Тестування на COVID-19 допомагає виявити якомога більше випадків, щоб можна було ізолювати їх і відстежити їх контакти, щоб запобігти поширенню вірусу в суспільстві.

Це допоможе в роботі органів державної охорони здоров'я по боротьбі з розповсюдженням COVID-19, а також щодо визначення пріоритетів та спрямуванню ресурсів органів охорони здоров'я.

Штати і території можуть мати свої власні критерії тестування, тому, будь ласка, уточнюйте їх у місцевих департаментах охорони здоров'я.

Очікування результатів тесту

Для отримання результатів тесту може знадобитися кілька днів.

Якщо у вас серйозні симптоми, вас можуть покласти до лікарні і ізолювати від інших пацієнтів, щоб запобігти поширенню вірусу.

Якщо ваш лікар говорить, що ви досить добре себе почуваєте, щоб повернутися додому, поки ви чекаєте на результати тесту, ви повинні зробити наступне:

- ізолюватися вдома
- захищати себе і ваше оточення, дотримуючись відповідної гігієни і фізичного дистанціювання.

Як лікують COVID-19?

Нині немає жодних ліків або вакцини від COVID-19. Медична допомога може усунути більшість симптомів. Антибіотики ефективні тільки проти бактеріальних інфекцій і не діють на віруси.

Згідно з деякими повідомленнями, для лікування COVID-19 можна використовувати певні препарати, у тому числі гідроксихлорохін. Адміністрація з терапевтичних засобів (Therapeutic Goods Administration (TGA)) ще не схвалила жодних препаратів для лікування COVID-19.

Дізнайтеся більше про гідроксихлорохін, відвідавши вебсайт TGA:

<https://www.tga.gov.au/alert/new-restrictions-prescribing-hydroxychloroquine-covid-19>

Додаткова інформація

Відвідайте вебсайт www.health.gov.au

Знайдіть відповіді на [найбільш поширені питання про COVID-19](#).

Перегляньте матеріали про [COVID-19 англійською мовою](#) і [перекладені матеріали про COVID-19](#)

Інформацію про те, що уряд Австралії робить для захисту австралійців від COVID-19, можна знайти на вебсайті www.australia.gov.au