



ІНФОРМАЦІЙНИЙ ЛИСТ: Що вам потрібно знати про COVID-19

17 вересня 2020 року

Що таке COVID-19

Коронавіруси - це велике сімейство вірусів, що викликають респіраторні інфекції. Це може бути від звичайної застуди до більш серйозних захворювань.

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

Симптоми COVID-19

Симптоми COVID-19 можуть бути дуже різними - від легкої хвороби до важкої пневмонії.

Одні швидко і легко одужують, а інші можуть дуже швидко сильно захворіти.

Симптоми COVID-19 включають:

- підвищену температуру
- респіраторні симптоми
- кашель
- біль у горлі
- задишку.

Інші симптоми можуть включати нежить, головний біль, біль у м'язах, ломоту у суглобах, нудоту, діарею, блювоту, втрату нюху, втрату смаку, зниження апетиту і втому.

Як вірус поширюється

COVID-19 поширюється від людини до людини через:

- тісний контакт з інфікованою людиною (у тому числі за 48 годин до появи симптомів)
- контакт з крапельками від кашлю або чхання інфікованої людини

- торкання 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, в нашому суспільстві немає до неї імунітету. Це означає, що вірус може поширюватися широко і швидко.

Як пройти тестування на COVID-19?

Будь-хто з симптомами COVID-19 повинен пройти тестування. Необхідно пройти тестування, навіть якщо у вас тільки легкі симптоми.

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

- перевірити свої симптоми за допомогою програми перевірки симптомів healthdirect, або зателефонувати за порадою до Національної служби допомоги з коронавірусом за номером 1800 020 080. Якщо ви не володієте англійською мовою, ви можете скористатися послугами Служби письмового та усного перекладу, зателефонувавши за номером 131 450.
- звернутися до безкоштовної респіраторної клініки COVID-19 (клініка з тестування)
- зв'язатися з лікарем телефоном і він організовує тестування, за це може стягуватися плата

Респіраторні клініки COVID-19 - це спеціалізовані медичні центри, розташовані по всій країні, що спеціалізуються на обстеженні людей з симптомами респіраторної інфекції.

Знайдіть [найближчу до вас респіраторну клініку COVID-19](#).

Очікування результатів тестування

Для отримання результатів тесту може знадобитися кілька днів. Поки ви чекаєте на результати тестування, ви повинні дотримуватися інструкцій державних органів охорони здоров'я та медичних працівників, які вас тестували.

Якщо ви пройшли тестування, тому що у вас є симптоми, вам необхідно повернутися додому і залишатися там. Вам необхідно залишатися вдома до тих пір, поки не буде отримано негативного результату тесту або поки ваші симптоми не зникнуть – в залежності від того, що довше.

Ви можете перебувати в карантині, оскільки ви повернулися з поїздки або перебували в тісному контакті з людиною з COVID-19. Якщо ви з будь-якої причини проходите карантин, ви повинні продовжувати перебувати в карантині до кінця карантинного періоду (14 днів). Ви повинні зробити це, навіть якщо у вас немає симптомів і ваш тест негативний.

Якщо результат тестування позитивний, вам необхідно ізолювати себе від інших людей у вашому домі, лікарні або іншому місці проживання відповідно до вказівок лікаря і органів охорони здоров'я.

Як лікується COVID-19?

Нині не існує спеціального лікування або затвердженої вакцини, яка лікувала б або запобігала б COVID-19. Є деякі методи лікування, які можуть допомогти людям відновитися після важкої форми COVID-19. В Австралії й по всьому світі ведуться дослідження по розробці потенційних вакцин і методів лікування.

Хто піддається найбільшому ризику COVID-19?

В Австралії ймовірність зараження вірусом є найбільш високою серед:

- осіб, які нещодавно побували за кордоном
- осіб, які перебували в тісному контакті з людиною, діагностованою на COVID-19
- осіб, які перебувають у виправних установах і місцях позбавлення волі
- осіб, які мешкають у колективних житлових приміщеннях

Особи, які схильні або мають більше шансів наразитися на ризик серйозного захворювання, якщо вони підхоплять вірус:

- особи у віці від 70 років і старше
- особи, імунна система яких порушена через певні захворювання або лікування
- особи з хронічними захворюваннями, наприклад:
 - серцеві захворювання
 - захворювання легень
 - ниркова недостатність
 - цукровий діабет
 - важке ожиріння
 - захворювання печінки

Це не повний перелік хронічних захворювань, які можуть підвищити ризик. Якщо ви страждаєте на якісь захворювання, рекомендується обговорити з лікарем ваш індивідуальний ризик і те, що ви можете зробити, щоб захистити себе.

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

Зараз існує обмежена кількість даних про ризик для вагітних жінок.

Як захистити себе та інших від COVID-19

Кожен повинен зіграти роль в тому, щоб зупинити поширення COVID-19. Щоб уповільнити поширення COVID-19 і захистити тих, хто піддається найбільшому ризику, важливо робити наступне:

- триматися на відстані не менше 1,5 метра від інших
- уникати фізичних привітань, таких як рукостискання, обійми і поцілунки
- залишатися вдома, якщо у вас застуда або симптоми, схожі на грип, і пройти тестування, навіть якщо ваші симптоми слабкі
- прикривати кашель і чхання ліктем або серветкою
- викидати використані серветки прямо до смітника і мити руки
- мити руки часто з милом і водою, в тому числі до і після їжі й після походу в туалет
- використовувати антибактеріальні засоби для рук на спиртовій основі
- не торкайтеся очей, носа і рота
- очищайте і дезінфікуйте поверхні, які часто використовуються, такі як стільниці, письмові столи та дверні ручки
- очищайте і дезінфікуйте предмети, які часто використовуються, такі як мобільні телефони, ключі, гаманці і робочі перепустки
- збільшуйте кількість свіжого повітря, відкриваючи вікна або регулюючи кондиціонування повітря.
- завантажте додаток COVIDSafe

Завжди дотримуйтесь рекомендацій вашого штату або території [з приводу масових заходів](#).

Необхідно, щоб ви продовжували регулярно відвідувати лікаря - особливо якщо у вас хронічні захворювання, які потребують медичного нагляду.

Додаткова інформація та контакти

[Вебсайт Міністерства охорони здоров'я уряду Австралії](#)

[Ресурси з COVID-19 англійською мовою](#)

[Перекладені ресурси по COVID-19](#)

[Сайт уряду Австралії](#)

[Програма перевірки симптомів Healthdirect](#)

Знайдіть [найближчу до вас клініку з тестування на COVID-19](#) (healthdirect)

[Сайт Head to Health](#) для підтримки психічного здоров'я й добробуту

Національна служба допомоги з коронавірусом: 1800 020 080. Ця інформаційна лінія працює цілодобово і без вихідних.

Послуги з письмового або усного перекладу: 131 450. Для письмового та усного перекладу, якщо ви не володієте англійською мовою.