



UK Health
Security
Agency

Люди з симптомами респіраторної інфекції, у тому числі з COVID-19

Ми вчимося жити з COVID-19 безпечно, і, щоб зменшити ризик зараження коронавірусом (COVID-19) та його поширення, можемо вживати певних заходів. Ці заходи також допоможуть стримати поширення інших респіраторних інфекцій. COVID-19 та інші респіраторні інфекції, як-от грип, легко передаються та в деяких людей можуть викликати серйозне захворювання.

Хоча вакцинація ефективно запобігає серйозному перебігу COVID-19, існує ймовірність, що ви можете заразитися COVID-19 або іншою респіраторною інфекцією та передати її іншим людям, навіть якщо ви вакциновані.

Для кого призначений цей посібник

Більшість людей більше не можуть отримати безкоштовний тест на COVID-19. Посібник складається з двох частин:

1. Заходи, яких ви можете вжити, щоб захистити інших людей, якщо у вас є симптоми респіраторної інфекції, у тому числі COVID-19, але ви не зробили тест на COVID-19.
2. Поради для людей, які зробили тест на COVID-19 і отримали позитивний результат.

Існує [окремий посібник для осіб, яких Національна служба охорони здоров'я \(NHS\) повідомила про те, що вони мають найвищий ризик](#) серйозно захворіти, і які можуть мати право на нове лікування від COVID-19.

Також є додатковий посібник для тих, хто працює в [медичних](#) установах і установах [соціального захисту](#).

Люди, які мають підвищений ризик тяжкого перебігу респіраторних інфекцій, у тому числі COVID-19

Люди, які мають підвищений ризик тяжкого перебігу COVID-19 і інших респіраторних інфекцій, це:

- люди похилого віку
- вагітні
- люди, які не вакциновані
- люди, [які через свою імунну систему піддаються підвищеному ризику серйозного перебігу захворювання](#), незалежно від віку
- люди, які мають [певні хронічні захворювання](#), незалежно від віку

Ризик серйозного перебігу COVID-19 та інших респіраторних інфекцій для більшості дітей та підлітків дуже низький.

Деякі діти віком до 2 років — особливо з серцевими хворобами або передчасно народжені, — а також немовлята, мають підвищений ризик госпіталізації через [респіраторно-синцитіальний вірус \(РСВ\)](#).

Ви не завжди знатимете, чи мають люди, з якими ви контактуєте поза домом, підвищений ризик тяжкого перебігу хвороби. Це можуть бути незнайомці (наприклад, люди, що сидять поруч із вами в громадському транспорті) або люди, з якими ви регулярно спілкуєтеся (як-от друзі або колеги по роботі). Це означає, що

важливо дотримуватися викладених у цьому посібнику порад, щоб стримати поширення інфекції та захистити інших.

Симптоми респіраторних захворювань, у тому числі COVID-19

Респіраторні інфекції легко поширюються. Щоб вживати заходів для зменшення поширення інфекції та інфікування інших людей, важливо знати її симптоми.

Симптоми COVID-19 та інших респіраторних інфекцій дуже схожі. Тому, засновуючись лише на симптомах, неможливо визначити, чи у вас COVID-19, чи грип чи якась інша респіраторна інфекція. Більшість людей з COVID-19 та іншими респіраторними інфекціями мають відносно легку форму захворювання, особливо якщо вони вакциновані.

Якщо у вас симптоми респіраторної інфекції, як-от COVID-19, і у вас висока температура або погане самопочуття, через яке вам важко йти на роботу або виконувати звичайні дії, вам краще за можливості залишатися вдома й уникати контактів з іншими людьми.

Симптоми COVID-19, грипу та поширених респіраторних інфекцій:

- постійний кашель
- підвищена температура, лихоманка або озноб
- втрата або зміна нормального для вас відчуття смаку або нюху
- задишка
- незрозуміла втома, відсутність енергії
- біль у м'язах, яка виникла не через фізичні вправи
- відсутність апетиту або відчуття голоду
- незвичайний або більш тривалий, ніж зазвичай, головний біль
- біль у горлі, закладеність носа або нежить
- діарея, нудота або блювота

Якщо ви погано себе почуваєте і у вас присутні ці симптоми, вам слід багато відпочивати і пити воду, щоб підтримувати рівень гідратації. Для полегшення симптомів можна прийняти, наприклад, парацетамол. Антибіотики від вірусних респіраторних інфекцій приймати не радять, оскільки вони не полегшують симптоми і не прискорюють одужання.

Може статися, що ви і далі кашлятимете або відчуватимете втому після того, як інші симптоми покращилися, але це не означає, що ви все ще заразні.

Ви можете знайти інформацію про ці симптоми на [веб-сайті Національної служби охорони здоров'я \(NHS\)](#).

Якщо ви непокоїтесь через свої симптоми або якщо вони погіршуються, зверніться за медичною допомогою до Національної служби охорони здоров'я (NHS) за номером 111. В екстреній ситуації телефонуйте за номером 999.

Що робити, якщо у вас є симптоми респіраторної інфекції, у тому числі COVID-19, але ви не робили тест на COVID-19.

Постарайтесь не виходити з дому і уникати контактів з іншими людьми

Якщо ви маєте симптоми респіраторної інфекції, як-от COVID-19, у вас висока температура або погане самопочуття, через яке вам важко йти на роботу або виконувати звичайні дії, вам краще за можливості залишатися вдома й уникати контактів з іншими людьми — доти, доки температура (якщо вона є) не спаде або доки вам не стане краще.

Дуже важливо уникати тісного контакту з людьми, про яких вам відомо, що вони належать до групи підвищеного ризику тяжкого перебігу хвороби у разі інфікування COVID-19 та іншими респіраторними інфекціями, а особливо з тими людьми, [які через](#)

[свою імунну систему піддаються підвищеному ризику серйозного перебігу захворювання, незважаючи на вакцинацію.](#)

Якщо можливо, працюйте з дому. Якщо ви не можете працювати з дому, поговоріть зі своїм роботодавцем про інші доступні варіанти.

Якщо вам призначили особисто прийти на прийом до лікаря або стоматолога, зв'яжіться зі своїм лікарем і повідомте йому про свої симптоми.

Попросіть своїх друзів, родичів чи сусідів принести для вас їжу та інші речі першої необхідності.

Якщо ви вийшли з дому

Якщо ви вийшли з дому, коли у вас ще наявні симптоми респіраторної інфекції, у вас висока температура або ви погано себе почуваєте, уникайте тісного контакту з людьми, про яких вам відомо, що вони належать до групи підвищеного ризику тяжкого перебігу хвороби, а особливо [з тими людьми, які через свою імунну систему піддаються підвищеному ризику серйозного перебігу захворювання, незважаючи на вакцинацію.](#)

Заходи, які зменшують ймовірність передачі інфекції іншим людям:

- носіть щільне багат шарове покриття для обличчя або хірургічну маску
- уникайте місць скупчення людей, як-от громадського транспорту, великих громадських заходів або будь-яких закритих чи погано провітрюваних приміщень
- робіть вправи на свіжому повітрі — в тих місцях, де ви не будете мати тісного контакту з іншими людьми
- прикривайте рот і ніс, коли кашляєте або чхаєте, часто мийте руки з милом і водою протягом 20 секунд або використовуйте антисептик після кашлю, чхання, очищення носа, а також перед їдою та обробкою харчових продуктів; не торкайтеся обличчя

Зменшуйте поширення інфекції у себе вдома

Доки ви погано себе почуваєте, існує високий ризик передати інфекцію іншим членам родини. Ось [прості заходи, які ви можете вжити, щоб запобігти поширенню інфекції](#):

- старайтесь не наближатися до людей, з якими ви живете
- у приміщеннях загального користування носіть щільне багат шарове покриття для обличчя або хірургічну маску, особливо якщо ви живете з людьми, [які через свою імунну систему піддаються підвищеному ризику серйозного перебігу захворювання, незважаючи на вакцинацію](#)
- провітрюйте кімнати, в яких ви перебували, — виходячи з кімнати, відкривайте вікна і залишайте їх відкритими щонайменше на 10 хвилин
- регулярно мийте руки і прикривайте рот і ніс, кашляючи або чхаючи
- регулярно очищайте поверхні, яких часто торкаються, як-от дверні ручки і пульти керування, а також приміщення загального користування, як-от кухні та ванні кімнати
- повідомляйте людей, яким потрібно прийти до вашого дому, що у вас є симптоми, щоб вони могли вжити запобіжних заходів і захистити себе, — наприклад, вдягнути щільне покриття для обличчя або хірургічну маску, тримати дистанцію, якщо це можливо, і регулярно мити руки

[GermDefence](#) — це корисний вебсайт, який може вам допомогти знайти прості способи захистити себе та рідних від COVID-19 та інших вірусів. Люди, які користуються вебсайтом GermDefence, рідше заражаються грипом та іншими інфекціями і рідше поширюють інфекцію вдома.

Існують додаткові рекомендації щодо того, як захистити себе й інших людей та жити безпечно з респіраторними інфекціями, у тому числі з COVID-19.

Діти та підлітки (віком 18 років і молодші) з симптомами респіраторної інфекції, у тому числі з COVID-19

Респіраторні інфекції поширені у дітей та підлітків, особливо взимку. Деякі респіраторні інфекційні захворювання, у тому числі звичайна застуда, COVID-19 та РСВ, можуть протікати з симптомами.

Для більшості дітей і підлітків ці захворювання не є серйозними, і вони швидко одужують після відпочинку та вживання достатньої кількості рідини.

Тяжкий перебіг респіраторних інфекційних захворювань у дітей та підлітків трапляється дуже рідко. Це також стосується дітей та підлітків з хронічними захворюваннями. Деякі діти віком до 2 років, особливо передчасно народжені або з серцевим захворюванням, можуть серйозніше хворіти від [РСВ](#).

Відвідування освітніх закладів є надзвичайно важливим для здоров'я дітей та підлітків, а також для їхнього майбутнього.

Коли діти та підлітки з симптомами повинні залишатися вдома, а коли можуть повернутися до школи

Діти та підлітки з легкими симптомами, як-от нежить, біль у горлі або легкий кашель, які окрім того почуваються добре, можуть продовжувати відвідувати навчальні заклади.

Діти та підлітки, які почуваються зле і мають підвищену температуру, повинні залишатися вдома та за можливості уникати контактів з іншими людьми. Вони можуть повернутися до школи, коледжу або дитячого закладу і займатися своїми звичайними справами, коли у них більше не буде підвищеної температури і вони достатньо добре почуватимуться.

Усіх дітей та підлітків із симптомами респіраторної інфекції слід заохочувати прикривати рот і ніс одноразовою серветкою під час

кашлю та/або чхання, а також мити руки після того, як вони використають чи викинуть серветку.

Іноді нелегко зрозуміти, коли саме слід звертатися за допомогою, якщо дитина погано почувається. Якщо вас непокоїть стан дитини, особливо якщо їй ще не виповнилося 2 роки, то вам слід звернутися за медичною допомогою.

Що робити, якщо ви отримали позитивний результат тесту на COVID-19

Постарайтесь не виходити з дому і уникайте контактів з іншими людьми

Навіть якщо у вас немає жодних симптомів, але ви отримали позитивний результат тесту на COVID-19, ймовірність, що у вас COVID-19, висока. Ви можете передати інфекцію іншим людям, навіть якщо у вас немає симптомів.

Через 5 днів більшість людей з COVID-19 вже не є заразними для інших. Якщо ви отримали позитивний результат тесту на COVID-19, постарайтесь протягом 5 днів після тесту не виходити з дому і уникати контактів з іншими людьми. [Поради для дітей та підлітків віком до 18 років, інші.](#)

Протягом цього періоду ви можете вжити заходів, щоб зменшити ризик передати COVID-19 іншим людям.

Якщо можливо, працюйте з дому. Якщо ви не можете працювати з дому, поговоріть зі своїм роботодавцем про інші доступні варіанти.

Якщо вам призначили особисто прийти на прийом до лікаря або стоматолога, зв'яжіться зі своїм лікарем і повідомте йому про те, що ви отримали позитивний результат тесту.

Попросіть своїх друзів, родичів чи сусідів принести для вас їжу та інші речі першої необхідності.

Якщо наприкінці цього періоду у вас все ще тримається підвищена температура або ви погано себе почуваєте, продовжуйте дотримуватися цих порад — доти, доки вам не стане краще і ви не зможете повернутися до нормальної діяльності, а підвищена температура (якщо була) не спаде.

Хоча через 5 днів більшість людей вже не є заразними для інших, деякі залишаються заразними протягом 10 днів після того, як підхопили інфекцію. Дуже важливо протягом 10 днів після отримання позитивного результату тесту уникати тісного контакту з людьми, які належать до групи підвищеного ризику тяжкого перебігу COVID-19, а особливо [з тими людьми, які через свою імунну систему піддаються підвищеному ризику серйозного перебігу COVID-19, незважаючи на вакцинацію](#).

Якщо ви вийшли з дому

Якщо ви виходите з дому протягом 5 днів після позитивного результату тесту, наступні заходи зменшать ймовірність передати COVID-19 іншим людям:

- носіть щільне багат шарове покриття для обличчя або хірургічну маску
- уникайте місць скупчення людей, як-от громадського транспорту, великих громадських заходів або будь-яких закритих чи погано провітрюваних приміщень
- робіть вправи на свіжому повітрі — в тих місцях, де ви не будете мати тісного контакту з іншими людьми
- прикривайте рот і ніс, коли кашляєте або чхаєте, часто мийте руки з милом протягом 20 секунд або використовуйте антисептик після кашлю, чхання, прочищення носа, а також перед їдою та обробкою харчових продуктів; не торкайтеся обличчя

Зменшуйте поширення інфекції у себе вдома

Доки ви є носієм інфекції, існує високий ризик передати її іншим членам родини. Існують [прості заходи, які запобігають поширенню інфекції](#):

- старайтесь не наближатися до людей, з якими ви живете
- у приміщеннях загального користування носіть щільне багат шарове покриття для обличчя або хірургічну маску, особливо якщо ви живете з людьми, [які через свою імунну систему піддаються підвищеному ризику серйозного перебігу захворювання, незважаючи на вакцинацію](#)
- провітрюйте кімнати, в яких ви перебували, — виходячи з кімнати, відкривайте вікна і залишайте їх відкритими щонайменше на 10 хвилин
- регулярно мийте руки і прикривайте рот і ніс, кашляючи або чхаючи
- регулярно очищайте поверхні, яких часто торкаються, як-от дверні ручки і пульти керування, а також приміщення загального користування, як-от кухні та ванні кімнати
- повідомляйте людей, яким потрібно прийти до вашого дому, що ви отримали позитивний результат тесту, щоб вони могли вжити запобіжних заходів і захистити себе, — наприклад, вдягнути щільне покриття для обличчя або хірургічну маску, тримати дистанцію, якщо це можливо, і регулярно мити руки

[GermDefence](#) — це корисний вебсайт, який може вам допомогти знайти прості способи захистити себе та рідних від COVID-19 та інших вірусів. Люди, які користуються вебсайтом GermDefence, рідше заражаються грипом та іншими інфекціями і рідше поширюють інфекцію вдома.

Що робити, якщо ви тісно контактуєте з людиною, яка отримала позитивний результат тесту на COVID-19

Люди, які проживають в одній оселі з хворими на COVID-19, піддаються найвищому ризику зараження, оскільки вони, швидше за все, мають тривалий близький контакт. Високому ризику також піддаються ті, хто залишилися на ніч у оселі, де живе хвора на COVID-19 людина, яка на той час була заразна.

Якщо ви проживаєте або залишалися на ніч в оселі, де живе людина, яка отримала позитивний результат тесту на COVID-19, може минути до 10 днів поки з'являться симптоми хвороби. Однак ви можете передати COVID-19 іншим людям, навіть якщо у вас немає симптомів.

Ви можете зменшити ризик заразити інших людей, вдавшись до таких заходів:

- дуже важливо уникати тісного контакту з людьми, які належать до [групи підвищеного ризику тяжкого перебігу хвороби](#) у разі інфікування COVID-19, а особливо [з тими людьми, які через свою імунну систему піддаються підвищеному ризику серйозного перебігу COVID-19, незважаючи на вакцинацію](#)
- обмежте тісний контакт з іншими людьми поза домом, особливо в людних, закритих або погано провітрюваних приміщеннях
- якщо вам потрібно мати тісний контакт з іншими людьми, або ви перебуваєте в людному місці, носіть щільне багат шарове покриття для обличчя або хірургічну маску
- протягом дня регулярно мийте руки з милом і водою або використовуйте антисептик

Якщо у вас з'явилися симптоми респіраторної інфекції, постарайтесь не виходити з дому і уникати контактів з іншими людьми, а також дотримуйтесь рекомендацій для людей, в яких є симптоми.

Якщо ви контактуєте з людиною, хворою на COVID-19, але не проживаєте з нею і не залишалися на ніч в оселі, де вона живе, ризик заразитися у вас низький. Існують [рекомендації щодо того, як захистити себе й інших людей та жити безпечно з респіраторними інфекціями, у тому числі з COVID-19.](#)

Діти та підлітки віком 18 років і молодші, які отримали позитивний результат тесту

Дітям та підліткам не радять робити тести на COVID-19, якщо вони не призначені медичним працівником.

Дітям або підліткам, які отримали позитивний результат тесту на COVID-19, варто, якщо це можливо, протягом 3 днів після тесту не виходити з дому і уникати контактів з іншими людьми. Через 3 дні, якщо вони почуваються добре і в них немає високої температури, ризик передати інфекцію іншим людям значно знижується. Це пов'язано з тим, що діти та підлітки, як правило, заразні для інших людей протягом коротшого часу, порівняно з дорослими.

Діти та підлітки, які зазвичай відвідують школу, коледж або дитячий заклад, а також живуть в оселі з людиною, яка отримала позитивний результат тесту на COVID-19, повинні продовжувати відвідувати цей заклад у звичайному режимі.

Як зменшити поширення інфекції серед людей, з якими ви живете, якщо у вас COVID-19 (альтернативний текст інфографіки)

Якщо у вас COVID-19, існує високий ризик, що інші члени вашої родини підхоплять його від вас. Є кілька заходів, які ви можете вжити, щоб зменшити поширення інфекції у себе вдома.

1. Обмежте тісні контакти з іншими людьми. Проводьте якомога менше часу в приміщеннях загального користування.
2. Регулярно очищайте поверхні, яких часто торкаються, а також приміщення загального користування, як-от кухні та ванні кімнати.
3. Регулярно мийте руки з милом і водою, особливо після кашлю та чхання.
4. По можливості звертайтеся по допомогу до людей, з якими ви живете. Щоб уникнути непотрібного контакту і не

наражати інших на небезпеку, попросіть, щоб вам допомогли з прибиранням і принесли їжу.

5. Якщо вам потрібно проводити час у місцях загального користування, прикривайте обличчя.
6. Провітрюйте приміщення.
7. Кашляйте і чхайте в одноразові серветки і викидайте їх прямо в сміттєвий кошик.