

## Рекомендації для осіб, які мали близький контакт із хворими COVID-19

**Якщо ви контактували з особою, хворою на коронавірус (COVID-19), ви також могли захворіти на COVID-19.**

Для вашої безпеки й безпеки інших Департамент охорони здоров'я й навколишнього середовища рекомендує вам дотримуватися правил соціальної дистанції (уникати інших), зокрема:

### 1. Обмежте контакти з іншими особами.



- Залишайтеся вдома й уникайте контактів з іншими особами.
  - Не відвідуйте місце роботи або навчання.
  - Перш ніж повернутися на роботу, обговоріть вашу робочу ситуацію з роботодавцем.
- Не користуйтеся громадським транспортом, таксі або сервісами подорожей із попутниками.
- Уникайте місць великого скупчення людей (як-от торгових центрів і кінотеатрів), обмежте час свого перебування в громадських місцях.
- Тримайтеся на відстані щонайменше 2 м (6 футів) від інших осіб.
- Департамент охорони здоров'я й навколишнього середовища рекомендує дотримуватися цих указівок протягом щонайменше 14 днів після вашого останнього контакту з особою, хворою на COVID-19. Якщо ви проживаєте з особою, хворою на COVID-19, рекомендується дотримуватися цих указівок протягом ще 14 днів після того, як особа, хвора на COVID-19, перестане самоізолюватися.
- Департамент охорони здоров'я й навколишнього середовища також рекомендує перевіритися на COVID-19 особам, які мали близький контакт із хворими на COVID-19, навіть якщо ці особи почуваються добре. Оскільки ви перебуваєте в тісному контакті з особою, хворою на COVID-19, вам необхідно зробити тест не раніше, ніж через 7 днів після початку періоду самоізоляції. Якщо результати вашого тесту на COVID-19 негативні, ви все одно повинні пройти повний період самоізоляції, як описано вище. Якщо у вас протягом періоду самоізоляції з'являться симптоми COVID-19, вам також потрібно зробити тест.

### 2. Спостерігайте за симптомами й дотримуйтеся правил гігієни.



- Стежте за такими симптомами: температурою, кашлем і задишкою.
- При кашлі або чиханні прикривайте рот і ніс серветкою або рукавом (не руками).
- Часто мийте руки. Мийте їх водою з милом протягом щонайменше 20 секунд або використовуйте дезінфекційний засіб для рук на спиртовій основі з вмістом спирту від 60 до 95%.

### При перших ознаках хвороби — високій температурі, кашлі або задишці:

- негайно самоізолюйтеся й уникайте контактів з іншими особами.
- За необхідності зверніться за медичною допомогою.
  - Зателефонуйте заздалегідь, перш ніж відвідувати лікаря або відділення невідкладної допомоги.
  - Повідомте лікаря або відділення невідкладної допомоги про можливий контакт із хворими на COVID-19 і про свої симптоми.
  - Після прибуття уникайте контактів з іншими особами.
  - Кілька постачальників медичних послуг у Південній Кароліні пропонують населенню варіанти дистанційних медичних консультацій. Щоб отримати детальнішу інформацію, відвідайте сторінку [www.scdhec.gov/telehealth](http://www.scdhec.gov/telehealth).