

## Самостійний контроль симптомів та можливі контакти населення з COVID-19



COVID-19 може поширюватися від людей, які не виявляють симптомів, або які ще не виявляють симптомів. Ці особи можуть не знати тих, хто проконтактував з вірусом. З цієї причини працівники органів охорони здоров'я будуть надавати інформацію про те, де могли бути можливі контакти населення з COVID-19. Якщо ви відвідували одне з цих місць, ви повинні самостійно стежити за симптомами протягом 14 днів з вашого останнього візиту такого місця, і якщо симптоми розвиваються, негайно самоізолюватися і шукати способів провести тестування.

Онлайн-інструмент для оцінки симптомів можна знайти за посиланням <https://sharedhealthmb.ca/covid19/screening-tool/>

Слід зазначити, що співробітники органів охорони здоров'я досліджують всі підтверджені випадки COVID-19 і надають інструкції тим особам, що визначаються як «близькі контакти».

### Як самостійно відстежувати симптоми?

Слідкуйте за будь-якими новими симптомами або погіршенням симптомів, включаючи лихоманку, кашель, головний біль, нежить, біль у горлі, задишку або важкість при диханні. Повний перелік симптомів знаходиться за наступною адресою: [www.manitoba.ca/covid19/about/index.html](http://www.manitoba.ca/covid19/about/index.html).

Двічі на день вимірюйте температуру (вранці та ввечері) за допомогою цифрового орального термометра (поміщаючи його до ротової порожнини). Важливо отримувати точні покази температури. Не їжте, не пийте, не паліть та не жуйте гумку протягом 30 хвилин до вимірювання температури. Вимірюйте температуру не раніше ніж через 4 години після того, як ви прийняли ацетамінофен (Tylenol®) або ібупрофен (Advil®).

Записуйте температуру та будь-які інші симптоми, які ви можете відчувати, за допомогою [форми самоконтролю температури](#).

### Що робити, якщо в мене виникли симптоми?

При появі нових або посиленні існуючих симптомів, що перелічені у стовпчику А, або будь-яких двох або більше симптомів, перелічених у стовпчику В (див. таблицю нижче), навіть якщо вони м'які, самоізолюйтеся негайно від усіх, включаючи членів вашого помешкання, і зателефонуйте до служби Health Links — Info Santé (204-788-8200 або 1-888-315-9257), щоб отримати інформацію про тестування та ізоляцію. Вам слід повідомити у службу Health Links — Info Santé про випадки, під час яких ви могли поширити вірус на інших людей.

---

**А**

**В**

- 
- Лихоманка/озноб
  - Кашель
  - Біль у горлі / охриплий голос
  - Важкість при диханні
  - Втрата смаку або запаху
  - Блювота або понос протягом біль ніж 24 годин
  - Нежить
  - Біль у м'язах
  - Втома
  - Роздратованість очей (кон'юнктивіт)
  - Головний біль
  - Висипання на шкірі невідомого походження
  - Мляве смоктання немовляти
  - Нудота або втрата апетиту

Якщо у будь-який момент у вас виникають важкі симптоми (наприклад, важкість при диханні, задишка), зателефонуйте за номером 911 або зверніться за медичною допомогою до відділення невідкладної допомоги або до відділення екстреної допомоги.

### **Чи слід мені пройти тестування, якщо в мене немає симптомів? Чи доведеться мені самоізолюватися (піти карантин), якщо я пройду тестування?**

Служба охорони здоров'я проведе оцінку ризиків та надасть рекомендації стосовно ізоляції або тестування. Якщо у вас немає симптомів COVID-19 і ви останнім часом **не** контактували з вірусом (через «тісний контакт», згідно з його визначенням медичних працівників, або протягом подорожі), вам **не** потрібно самоізолюватися (іти на карантин).

Як мінімум, слід продовжувати самостійно стежити, чи не з'явилися симптоми, протягом 14 днів з вашого відвідування місця, яке було назване місцем можливого контакту зі збудником хвороби.

### **Я був у місці, у якому, згідно інформації, наданої службою з охорони здоров'я, існує ймовірність поширення вірусу, то чому я не повинен піти на самоізоляцію (карантин)?**

Для місць можливого контакту з вірусом, що оголошуються публічно, часто припускається низький ризик зараження. Люди, що не були ідентифіковані як «тісний контакт» з боку представника служби охорони здоров'я, повинні самостійно стежити за своїми симптомами протягом 14 днів після відвідання місця, в якому існувала можливість поширення вірусу. Крім того, рекомендується зменшити контакти з оточуючими, а також уникати великих зборів, на яких можливий тісний контакт з людьми, особливо з тими, хто знаходиться у групі підвищеного ризику важкого протікання хвороби. У разі появи симптомів COVID-19 слід негайно самоізолюватися й звернутися за тестуванням.

### **Що я можу зробити, щоб не допустити поширення COVID-19?**

Існує ряд речей, які можна виконувати, щоб обмежити поширення COVID-19.

По-перше, уникайте закритих або людних місць і зменште кількість тісних контактів за межами вашого помешкання.

По-друге, зосередьтеся на основному, зокрема:

- залишайтеся вдома, якщо почуваетесь хворими;
- часто мийте руки та оброблюйте їх дезінфікуючим розчином;
- зберігайте фізичну дистанцію з людьми, що живуть не з вами;
- носіть маски в ситуаціях, коли ви не можете тримати фізичну дистанцію, або згідно з наказами служби з охорони здоров'я;
- вакцинуються якомога раніше, щойно ви відповідатимете критеріям для вакцинації.

І нарешті, завантажте сьогодні додаток **COVID Alert** [www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/covid-alert.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/covid-alert.html). Додаток попередження про COVID може допомогти зламати цикл зараження. Програма сповіщає людей про можливі контакти з вірусом та надає напрямок руху для зниження ризику подальшого поширення COVID-19.

## Де можна знайти інформацію про місця можливого контакту населення з вірусом?

Перелік місць можливого контакту населення з вірусом можна знайти на веб-сторінках [#RestartMB pandemic Response System](#):

[Interlake Eastern Regional Health Authority](#)

[Northern Regional Health Authority](#)

[Prairie Mountain Health](#)

[Southern Health – Santé Sud](#)

[Winnipeg Regional Health Authority](#)

Перелік рейсів, де був можливий контакт із вірусом, можна знайти за посиланням [www.manitoba.ca/covid19/updates/flights.html](http://www.manitoba.ca/covid19/updates/flights.html)

## Щоб дізнатися докладніше про COVID-19:

**Зателефонуйте:**

- Health Links — Info Santé за номерами **204-788-8200** або **1-888-315-9257**

**Відвідайте:**

- Сторінка вебсайта уряду провінції Манітоба, присвячена COVID-19 — [www.manitoba.ca/covid19/](http://www.manitoba.ca/covid19/)
- Інформація щодо самоізоляції COVID-19 (карантину) та ізоляції — [www.manitoba.ca/covid19/updates/resources.html#factsheets](http://www.manitoba.ca/covid19/updates/resources.html#factsheets)
- Сторінка вебсайта уряду Канади, присвячена COVID-19 — [www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html)