



Що таке «самоізоляція»?

Самоізоляція — це самостійне відокремлення хворих від здорових. Її мета полягає в тому, щоб запобігти поширенню COVID-19.

Хворі на COVID-19 повинні самоізолюватися на 10 днів або доти, доки лікар не дозволить вихід із самоізоляції, щоб уникнути розповсюдження вірусу і зараження оточуючих.

Як самоізолюватися?

Самоізолюватися не зовсім просто з таких причин:

- Виходити з дому можна тільки для того, щоб звернутися по допомогу лікаря
- Потрібно знаходитись в окремій кімнаті і використовувати окрему ванну кімнату, якщо це можливо.
- Не торкатися предметів і поверхонь спільного використання; очищати і дезінфікувати поверхні, яких Ви часто торкаєтесь, такі як телефони, дверні ручки і туалети
- Потрібно часто мити руки з милом протягом щонайменше 20 секунд. Витирати руки слід одноразовим паперовим рушником або замінювати багаторазовий рушник, як тільки він намокне.

Як довго має тривати самоізоляція?

COVID-19 може передаватися іншим людям навіть якщо у Вас немає симптомів.

Людам з COVID-19 слід:

- залишатися вдома протягом мінімум 10 днів після появи симптомів *i*
- залишатися вдома протягом мінімум 24 годин після нормалізації температури (без застосування жарознижуючого препарату) і полегшення симптомів.

Навіть якщо у Вас немає симптомів або Ви не відчуваєте себе погано, самоізолюйтеся на 10 днів після того, як у Вас вперше діагностували COVID-19.

Підтримуйте зв'язок

У разі загострення симптомів відразу ж звертайтеся до свого лікаря.

Деяким самоізолюватися простіше, іншим – складніше. Особливо складно це людям таких категорій:

- тим, хто не може працювати з дому
- тим, хто живе один
- інвалідам
- особам, які здійснюють догляд за іншими.

Довідкові матеріали:

- Відвідайте веб-сайт 211info.org або зателефонуйте за номером 211.
- Учасники плану медичного страхування Oregon Health Plan можуть звертатися на веб-сайт ohp.oregon.gov.
- Далі Вам зателефонують з [місцевого органу охорони здоров'я](#) і допоможуть знайти потрібні матеріали.
- Матеріали для центрального Орегона можна знайти на веб-сайті www.centraloregonresources.org.

Доступність документа: для осіб з інвалідністю або осіб, які розмовляють мовою, відмінною від англійської, ОНА може надати документи в альтернативному форматі, наприклад у перекладі на іншу мову, а також документи, надруковані крупним шрифтом або шрифтом Брайля. Зверніться до Інформаційного центру охорони здоров'я за номером телефону 1-971-673-2411 (711 для ТТТ) або завітайте на веб-сайт COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us.