



## Що таке «карантин»?

Карантин — це тримання тих, хто може бути інфікованим COVID-19, подалі від інших

### А як бути, якщо я почуваюся добре?

Ви можете заразити COVID-19 інших людей, навіть якщо у Вас немає симптомів.

### Коли мені потрібно йти на карантин?

Навіть якщо Ви не відчуваєте себе хворим, Вам слід піти на карантин, якщо Ви:

- Були поруч із хворим на COVID-19.
- Приїздили до штату Орегон з іншого місця за його межами з неважливих причин.
- Повернулися до штату Орегон з необов'язкової поїздки за його межі.

### Що таке обов'язкова поїздка?

- Обов'язкова поїздка передбачає: роботу і навчання, підтримку критично важливої інфраструктури, економічні послуги і ланцюжки поставок, питання здоров'я, термінову медичну допомогу, а також безпеку й охорону.
- Необов'язкова поїздка передбачає поїздку, яка за своїм характером вважається туристичною поїздкою або поїздкою з метою відпочинку.

### Як мені піти на карантин?

Якщо Ви були поруч із хворим на COVID-19:

- Залишайтеся вдома і тримайтеся на відстані шести футів від усіх, включно з людьми, що живуть поруч, протягом 14 днів.

Якщо Ви йдете на карантин через необов'язкову поїздку:

- Залишайтеся вдома протягом 14 днів. Вам не потрібно триматися на відстані шести футів від людей, з якими ви живете разом.

14-денний карантин — це найбільш безпечний варіант попередження зараження COVID-19 інших осіб. Якщо Ви не мали жодних симптомів, Ви можете розглянути можливість дострокового завершення карантину:

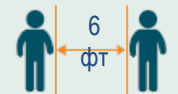
- Через 10 днів без проведення тесту або
- Через сім днів, якщо Ви отримали негативний результат тесту на антиген або тесту методом полімеразної ланцюгової реакції (ПЛР-тест), проведеного менше ніж за 48 годин до завершення карантину.

Якщо Ви вирішите скоротити термін карантину, існує невелика ймовірність інфікування інших осіб

### Бережіть себе

Зателефонуйте своєму лікарю, якщо у Вас з'явилися такі симптоми COVID-19:

- Кашель
- Задишка або утруднене дихання
- Підвищена температура
- Озноб
- Біль у горлі
- Несподівана втрата відчуття смаку або запаху
- Втома
- Біль у м'язах або тілі
- Головний біль
- Закладений ніс або нежить
- Нудота або блювання
- Діарея



після карантину, тому дуже важливо щодня продовжувати стежити за симптомами.

У випадку розвитку симптомів Вам слід повернутися на карантин, повідомити про це до Вашого місцевого органу охорони здоров'я та зателефонувати Вашому лікарю для обговорення проведення тесту.



Скорочений карантин неможливий під час спалахів у закладах тривалого догляду та інших колективних закладах з надання догляду. Більш детальну інформацію Ви знайдете на [веб-сайті Управління охорони здоров'я штату Орегон, присвяченому COVID-19](#).

6  
фт

## Ви можете...

- ✓ Виконувати фізичні вправи самостійно
- ✓ Грати в ігри або розгадувати головоломки
- ✓ Працювати в городі або сидіти біля свого дому
- ✓ Спілкуватися з людьми на відстані



## Будь ласка, не...

- ✗ Ходіть в продуктовий магазин
- ✗ Ходіть в аптеку
- ✗ Запрошуйте друзів до себе додому
- ✗ Виконуйте фізичні вправи в групі



## Вийдіть на ресурси

Деяким піти на карантин простіше. Проте для інших це може виявитися складніше. Особливо важко це може бути для тих, хто не може працювати вдома, жити наодинці, піклуватися про інших людей у своєму домі або інвалідам.

### Довідкові матеріали:

- Відвідайте веб-сайт [211info.org](http://211info.org) або зателефонуйте за номером 211.
- Учасники плану медичного страхування Oregon Health Plan можуть звертатися на веб-сайт [ohp.oregon.gov](http://ohp.oregon.gov).
- Ваш [місцевий орган охорони здоров'я](#) допоможе Вам знайти потрібні матеріали.
- Матеріали для центрального Орегону можна знайти на веб-сайті [www.centraloregonresources.org](http://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 великим шрифтом або шрифтом Брайля. Зверніться до Інформаційного центру охорони здоров'я за номером телефону 1-971-673-2411 (711 для телетайпу) або завітайте на веб-сайт [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us).