

Що мені потрібно знати?



Відділ охорони здоров'я продовжує давати рекомендації щодо того, як жителі Нової Шотландії можуть обмежити поширення вірусу та забезпечити захист людей і місць підвищеного ризику.



У мене є симптоми

- ✓ Залишайтеся вдома, якщо вам погано.
- ✓ Уникайте людей і місць підвищеного ризику, доки вам не стане краще.
- ✓ Якщо ви не можете залишатися вдома, надягайте добре підігнану маску, коли перебуваєте в громадських місцях у закритих приміщеннях, навіть якщо є легкі симптоми.
- ✓ Тестування доступне для всіх жителів Нової Шотландії з симптомами. Замовте тест на COVID-19 на сайті nshealth.ca/visit-covid-19-testing-site.
- ✓ Тестування рекомендовано людям із підвищеним ризиком розвитку важкого перебігу хвороби, а також людям, які живуть і працюють у групах підвищеного ризику.



Я отримав позитивний тест

- ✓ Якщо вам погано, залишайтеся вдома, поки симптоми не зникнуть і у вас не нормалізується температура.
- ✓ Протягом 7 днів після появи симптомів або з дня отримання позитивного результату (якщо симптомів немає):
 - Уникайте людей і місць підвищеного ризику.
 - Якщо ви не можете залишатися вдома, носіть добре підігнану маску у закритих приміщеннях у громадських місцях, громадському транспорті та людних місцях.
- ✓ Заповніть форму звіту та підтримки на сторінці c19hc.nshealth.ca/self-report. Це допомагає визначити, чи людина має підвищений ризик важкого перебігу хвороби та може мати право на ліки від COVID-19.



Тестування рекомендовано лише людям із симптомами COVID-19.

Наступні люди, особливо невакциновані або ті, хто був вакцинований, але не отримав бустерні дози, мають підвищений ризик важкого перебігу хвороби:

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Люди похилого віку (старше 60 років) • Вагітні особи • Будь-якого віку, якщо вони мають: <ul style="list-style-type: none"> – захворювання легень – хвороби серця – цукровий діабет – захворювання нирок – захворювання печінки | <ul style="list-style-type: none"> – деменцію – рак – порушення нервової системи (такі як синдром Дауна) – серповидно-клітинну анемію – неврологічні захворювання (наприклад, епілепсія, інсульт) | <ul style="list-style-type: none"> – ослаблений імунітет, включаючи тих, хто приймає ліки, які пригнічують імунну систему, такі як хіміотерапія – ожиріння (ІМТ дорівнює або перевищує 30) |
|---|--|--|

До місць підвищеного ризику належать:

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • заклади довгострокового догляду • Житлові приміщення для людей похилого віку (наприклад, будинки престарілих) | <ul style="list-style-type: none"> • Програми підтримки людей з інвалідністю, включно з установами стаціонару • Установи невідкладної допомоги (лікарні) | <ul style="list-style-type: none"> • Виправні установи • Притулки та перехідні будинки |
|--|--|--|

Коли я можу вважати, що одужав?

Як правило, ви можете вважати, що «одужали» від COVID-19 **через 7 днів** після появи симптомів або з дня отримання позитивного результату (якщо симптомів немає).

У перші **90 днів (3 місяці)** після того, як ви одужали від COVID-19, у вас може виникнути деякий короточасний постінфекційний імунітет. Однак з часом ваш імунітет знижується, тому ви можете знову пройти тестування, якщо у вас з'являться симптоми ближче до кінця трьох місяців.

ПЛР-тестування не рекомендується протягом 90 днів (3 місяців) після одужання, оскільки воно може продовжувати виявляти старий вірус – натомість рекомендується швидкий тест. Якщо ви отримали позитивний результат, ви повинні вважати себе повторно інфікованим і дотримуватися вказівок на nshealth.ca/i-have-tested-positive.



Якщо у вас виникли запитання, зателефонуйте за номером 811 або відвідайте сторінку nshealth.ca/coronavirus