

Інформація щодо Ковід-19

Який ситуація з Ковід-19 зараз в Ірландії?

- Ситуація з захворюванням на Ковід-19 все ще доволі напружена в Ірландії, хоч кількість випадків захворювання зменшується
- Небезпека захворіти на Ковід-19 існує в місцях скупчення людей
- Для невакцинованих трьома дозами людей ризик захворіти значно вищий
- Якщо станеться спалах захворювань, зупинити поширення хвороби зможе обов'язкове правило носити захисну хірургічну маску на обличчі
- Використання спиртових гелів для рук / часте миття рук також допоможуть зупинити поширення хвороби
- Захворіти на Ковід-19 більше одного разу можливо, тому навіть якщо Ви перехворіли на Ковід-19, Вам все ж потрібно вакцинуватись
- Захворіти на Ковід-19 можливо після щеплення, але вірогідність важкого перебігу хвороби або смерті набагато нижча, якщо Ви повністю вакциновані

Що означає бути повністю вакцинованим?

Повна вакцинація означає отримання двох доз протягом 2-3 місяців, а також додаткової третьої дози через 3-6 місяців (залежно від віку). Це надійний захист від **тяжкого перебігу захворювання на Ковід-19** (госпіталізація та смерть), але все ж можливо захворіти на Ковід-19 після щеплення. Міністерство Охорони Здоров'я Ірландії рекомендує пропонувати якомога швидше вакцинуватися людям, що прибувають з України, та всі старші 5 років мають бути щеплені.

[More information on Vaccine availability in Ireland.](#)

Як я можу запобігти поширенню Ковід-19?

- Правила поведінки: під час кашлю або чихання закривати ніс серветкою або рукавом – зразу викинути використану серветку у смітник.
- Гігієна рук: часте миття рук милом гарячою водою протягом щонайменше 20 секунд або використання спиртових розчинів (щонайменше 60%) для дезінфекції рук, якщо немає можливості помити руки водою.
- Хороша вентиляція приміщень: тримати вікна відкритими та зустрічатися з людьми за можливості на вулиці.
- Дистанція між людьми: тримайтеся на відстані 2м від людей поза межами своєї родини – це особливо важливо під час спалаху захворюваності на Ковід-19.
- Маски: рекомендовано носіння захисних масок для всіх мешканців та працівників в місцях скупчення людей, особливо під час спалаху захворюваності на Ковід-19.

Які симптоми Ковід-19?

Найпоширеніші симптоми Ковід-19 (коронавірус):

- Лихоманка (висока температура – 38 С та вище) – включно з ознобом

- Сухий кашель
- Знесилення (втома)
- Симптоми Ковід-19 можуть бути дуже подібними до симптомів застуди, грипу або алергії

Менш поширені симптоми Ковід-19: втрата або зміна сприйняття запаху або смаку – вони можуть повністю зникнути або змінитися; порушення з диханням носом (насморок або закладений ніс); кон'юктивіт (відомий також як червоні або рожеві очі); біль у горлі, головний біль, біль у м'язах або суглобах (сильний або ниючий), різні висипання на шкірі, тошнота або рвота, діарея, озноб або запаморочення.

Що потрібно робити, якщо я маю симптоми Ковід-19?

Якщо у **Вас симптоми Ковід-19** або іншої респіраторної інфекції, незалежно від Вашого статусу вакцинації, Вам потрібно негайно **самоізолюватися** та зробити **антиген або ПЦР-тест**, через те, що Ви живете серед людей, де Ковід може швидко поширюватися через низький рівень вакцинації. Менеджер або інша відповідальна особа в місці Вашого перебування допоможуть Вам зробити тест та зареєструвати результат Вашого тесту на сайті HSE <https://antigentesting.hse.ie/>.

Якщо Ви дуже погано почуваетесь, слід зв'язатися із своїм сімейним лікарем (GP).

Коли мені слід отримати медичну допомогу та допомогу у лікарні?

Більшість випадків захворювання на Ковід-19 можна лікувати без медичного втручання. Але, якщо Ви дуже погано почуваетесь, будь ласка, зверніться за порадою до свого місцевого сімейного лікаря GP (General Practitioner or Family Doctor)

Поради в умовах невідкладної допомоги: зателефонуйте своєму сімейному лікарю **негайно**, якщо

- у Вас погіршуються симптоми Ковід-19 і Ваш стан здоров'я погіршується, зокрема, у Вас зміни у диханні, Вам стає важко дихати або у Вас посилюється кашель
- Вам значно важче дихати, у Вас посилюється задишка
- якщо у Вас симптоми зневоднення (наприклад, жага, нечасті темно-жовті з різким запахом сечовипускання, запамороочення або лека тошнота, втома, сухість роту, губ та очей)

Якщо Ви дивитесь цей документ в мережі, будь ласка, натисніть на покликання внизу для пошуку свого сімейного лікаря:

[Find a GP](#)

[Find a GP out of hours](#)

Якщо Ви використовуєте друковану копію документу, будь ласка, завітайте до вебсайту Міністерства Охорони Здоров'я Ірландії для пошуку інформації щодо контактів місцевого сімейного лікаря або чергового лікаря:

<https://www2.hse.ie/services/find-a-gp/>

<https://www2.hse.ie/services/find-a-gp-out-of-hours/>

Потрібна невідкладна допомога: телефонуйте 112 або 999, якщо:

- людина задихається, а Ви не можете зв'язатися з сімейним лікарем

Як ізолюватися, коли у мене підозра або підтверджене захворювання на Ковід-19?

- Якщо Ви перебуваєте в будинку або в готельній кімнаті, Вам слід ізолюватися в окрему кімнату. Якщо Ви перебуваєте в кімнаті з дітьми або з іншими членами родини, вам всім разом слід ізолюватися.
- Якщо ізолюватися неможливо, менеджер Вашого місця розташування може зв'язатися із Міністерством Охорони Здоров'я Ірландії щодо переведення Вас до національного пристосованого для ізоляції приміщення. Направлення туди може надати Ваш сімейний лікар. Так відбуватиметься, якщо Ви проживаєте у приміщенні з іншими родинами.
- Вам слід припинити користуватися загальнодоступними приміщеннями Вашого місця розташування.
- Вам слід триматися подалі від інших людей, якщо це можливо, - особливо від людей похилого віку та від людей, що страждають на хронічні хвороби.
- За можливості, Вам слід користуватися окремою ванною кімнатою, а якщо неможливо, то тримати ванну кімнату якомога чистішою
- Під час кашлю та чихання слід закривати ніс та рот серветкою або ліктем – після того ретельно помити руки.
- Часто та ретельно мити руки.
- Слід кожного дня робити прибирання у своїй кімнаті, використовуючи належні засоби та дезінфектори.
- Якщо Ви старші 12 років та захворіли на Ковід-19, Вам слід носити медичну або респіраторну (FFP2) маску для обличчя якщо Ви мусите перебувати в одній кімнаті з іншими під час Вашої самоізоляції, а також протягом 3 днів після самоізоляції; слід також дотримуватися відстані 2 метрів до іншої людини. Дітям віком 9-12 років слід носити маску свого розміру, що щільно прилягає, протягом 10 днів.

Коли закінчиться моя самоізоляція?

Якщо симптоми у Вас зберігаються, але тест на Ковід-19 негативний, Вам слід ізолюватися до покращення самопочуття на 48 годин.

Якщо у Вас підтверджене захворювання на Ковід-19, Вам слід перебувати в ізоляції протягом **7 повних днів** (за умови значного полегшення або повного зникнення симптомів протягом 2 днів (48 годин) в період самоізоляції, якщо ні, слід залишатися в самоізоляції довше).

По закінченні самоізоляції через 7 днів, слід продовжувати:

- Носити маску FFP2 або спеціальну медичну маску для обличчя (хірургічну маску) в місцях скупчення людей, закритих або не належним чином провітрюваних приміщеннях, а також в місцях близького контакту з іншими людьми.
- Обмежити близькі контакти з іншими людьми за межами Вашого помешкання, особливо у місцях скупчення людей, закритих або не належним чином провітрюваних приміщеннях (за винятком дошкільних дитячих та освітніх закладів).
- Уникати контактів з людьми, що перебувають у групі ризику важкого перебігу хвороби, в разі захворювання на Ковід-19.
- Дотримуватися всіх правил захисту стану здоров'я громадян.
Дотримуватись всіх вище зазначених заходів протягом ще **трьох днів**.

Якщо захворіла дитина, її ізоляцію можна припинити після 7 повних днів та повернутися до дитячого дошкільного та навчального закладу, в разі значного полегшення або повного зникнення симптомів протягом 2 останніх днів (48 годин) в період самоізоляції.

Що слід робити людям з мого близького оточення?

Якщо людина з Вашого близького оточення не має симптомів, їй не потрібно обмежувати свої пересування незалежно від її статусу вакцинації. Однак Міністерство Охорони здоров'я рекомендує такій людині зробити 3 антиген-тести:

- перший, щойно дізнавшись про свій контакт з хворим,
- наступний за 3 дні,
- та ще один за 7 днів після контакту із хворим на Ковід-19.

Якщо людина, що перебувала в контакті, має симптоми, їй слід дотримуватись рекомендацій на сторінках 1 та 2 для людини з симптомами Ковід-19.

Що слід робити, якщо в місці перебування сталося багато випадків (або спалах) захворюваності на Ковід-19?

- Спалах захворюваності на Ковід-19 виникає, якщо виявлено 2 споріднені випадки в одному місці перебування.
- Буде застосовано всіх можливих заходів з метою переселення хворих на Ковід-19 до спеціальних ізоляційних приміщень у місці перебування, або за допомогою Міністерства Охорони Здоров'я Ірландії хворих на Ковід-19 буде переміщено до спеціально обладнаних ізоляційних приміщень.
- Менеджер або співробітник місця перебування забезпечить антиген тестами людей **із симптомами** у місці перебування.
- Менеджер або співробітник місця перебування забезпечить антиген тестами людей, що перебували у **тісному контакті**, але не мають симптомів.

- Менеджер або співробітник місця перебування буде відповідальним за забезпечення людей, що знаходяться в місці перебування, належним доступом до засобів індивідуального захисту та гігієни.
- Менеджер або співробітник місця перебування буде відповідальним за носіння масок FFP2 або хірургічних масок під час перебування у приміщеннях.
- Алкогольні гелі та інші миючі засоби мають завжди бути в наявності та в достатній кількості у місцях перебування людей.
- Співробітники місця перебування заохочуватимуть перебуваючих у приміщеннях носити захисні маски для обличчя під час перебування за межами своїх кімнат (якщо це не на вулиці). В кожній кімнаті має бути коробка з масками.
- Співробітники місця перебування мають особливо ретельно дбати про місця найактивнішого фізичного контакту (дверні ручки, столи, ліфти) та частіше дезінфікувати такі місця.
- Співробітники місця перебування мають нагадувати про дотримання дистанції між людьми, гігієну рук та правила під час кашляння або чихання.
- Співробітники місця перебування мають дбати про режим провітрювання, відкривати вікна та двері там, де це можливо (залежно від умов та комфорту мешканців кімнат) для створення руху повітря.