



Что делать, если ваш тест на коронавирус (COVID-19) дал положительный результат

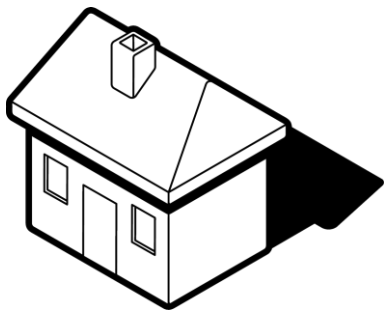
What to do if you've tested positive for coronavirus (COVID-19) – Russian

Если ваш тест на коронавирус (COVID-19) дал положительный результат

Вы должны находиться в самоизоляции до тех пор, пока Департамент здравоохранения и услуг для населения (Department of Health and Human Services) не сообщит вам о том, что опасность миновала. В соответствии с законом, вы должны выполнять следующие рекомендации.

Если вам нужна более подробная информация, позвоните на горячую линию по вопросам коронавируса по номеру **1800 675 398** (работает круглосуточно, 7 дней в неделю).

Звоня на горячую линию по вопросам коронавируса, вы можете воспользоваться услугами переводчика, выбрав добавочный номер “ноль” (0). Для звонков в другие службы вы можете воспользоваться услугами переводчика, позвонив сначала в TIS National по номеру **131 450**.



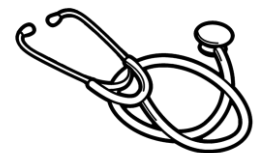
Оставайтесь дома



Мойте руки и прикрывайте рот и нос при кашле и чихании



Изолируйтесь от родственников и друзей



Если вам требуется медицинская помощь, позвоните своему врачу или на горячую линию

Почему нужно находиться в изоляции?

Ваш тест на коронавирус дал положительный результат, и вы должны находиться в изоляции, так как существует большая вероятность заражения других людей. Наиболее надежный способ защиты ваших родственников и других людей – это ваше нахождение дома, вдали от других людей (физическое дистанцирование). Изоляция может быть сопряжена со стрессом, но она может помочь остановить распространение коронавируса.

Во время изоляции вам запрещается покидать свой дом или другое место проживания, за исключением случаев, когда нужно обратиться за медицинской помощью или если возникнет

экстренная ситуация. Вам нельзя выходить из дома для занятия физической активностью. Если вы выйдете из дома в то время, когда должны находиться в изоляции, вас могут оштрафовать на сумму до 4957 долларов. Находитесь дома и соблюдайте меры безопасности.

Если у кого-то из тех, кого вы знаете, появились симптомы, им нужно пройти тест и оставаться дома.

Где нужно находиться в изоляции?

Вы должны немедленно направиться в место изоляции, нигде не останавливаясь. Как правило, в изоляции нужно находиться дома, но Департамент здравоохранения и услуг для населения может разрешить вам находиться в изоляции в другом подходящем для этого месте.

Вам нужно немедленно направиться в место, где вы будете находиться в изоляции.

Кого необходимо известить?

После того как вам сообщат о положительном результате теста, вы должны уведомить своего работодателя. Вы можете также сообщить об этом людям, с которыми вы находились в близком контакте. Человеком, с которым вы находились в близком контакте, считается тот, кого вы могли заразить вирусом. К таким людям могут относиться те, с кем вы живете, совместно работаете или общаетесь.

Всем людям, с которыми вы вместе проживаете, придется также находиться в изоляции, так как велика вероятность их заражения коронавирусом. Это относится и к детям.

Что произойдет после того как тест дал положительный результат?

Работники санитарно-эпидемиологической группы расспросят вас о людях, с которыми у вас был контакт. Работники санитарно-эпидемиологической группы свяжутся с людьми, с которыми у вас, судя по всему, был близкий контакт. Они примут к сведению информацию о том, где вы находитесь в изоляции и кто проживает вместе с вами.

Работники санитарно-эпидемиологической группы будут регулярно поддерживать с вами связь. Вы всегда сможете связаться с ними, если вам потребуется дополнительная помощь или появятся вопросы о мерах безопасности и охране здоровья. Вы должны находиться в изоляции до тех пор, пока работники группы не дадут вам разрешение на ее прекращение.

Какие меры безопасности необходимо предпринимать

Вам нельзя выходить из дома или другого места проживания, за исключением случаев, когда вам требуется медицинская помощь или если возникнет экстренная ситуация.

- Изолируйтесь от окружающих, находясь в отдельной комнате.
- Регулярно мойте руки и прикрывайте рот и нос при кашле и чихании.
- Носите хирургическую маску, когда находитесь в одной комнате с другими людьми, и держитесь от них на расстоянии 1,5 метра.
- Пользуйтесь отдельным санузелом, если это возможно.
- Не пользуйтесь предметами быта, которыми пользуются проживающие с вами люди (в том числе тарелками, чашками и столовыми приборами).
- Протирайте поверхности домашней обстановки (столы, двери, клавиатуры, краны и дверные ручки).
- Надевайте хирургическую маску и одноразовые перчатки, когда нужно прикоснуться к загрязненным поверхностям.
- Выбрасывайте такие загрязненные предметы, как перчатки и маски, в бак для мусора, в который вставлен полиэтиленовый мешок.

- К вам домой или в другое место вашего проживания не должны приходить посетители.
- Если вы живете в отдельном доме или отдельной квартире, вы можете выходить в свой сад или на свой балкон. Передвигаясь внутри жилого помещения, вы должны носить хирургическую маску.

Попросите друзей или родственников, не находящихся в изоляции, приносить вам еду и другие необходимые вам вещи.

Если вы выйдете из дома в то время, когда должны находиться в изоляции, вы можете быть оштрафованы на сумму до 4957 долларов. Находитесь дома и соблюдайте меры безопасности.

Следите за симптомами

Если ваши симптомы усилятся, но по-прежнему не будут серьезными, позвоните своему врачу. Если возникнет ситуация, когда вам потребуется экстренная медицинская помощь (например, если вам станет трудно дышать), позвоните по номеру 000 и вызовите скорую помощь. Скажите экипажу скорой помощи, что у вас коронавирус (COVID-19).

Позаботьтесь о своем благополучии

Нахождение в изоляции сопряжено с определенными трудностями, особенно если в изоляции должны находиться дети.

- Поговорите с членами семьи или с теми, кто проживает вместе с вами. Понимание информации о коронавирусе уменьшит чувство тревоги.
- Договоритесь с вашим работодателем о том, чтобы работать дома, если это возможно.
- Помогите ребенку учиться дома. Воспользуйтесь имеющимися онлайн-учебными материалами.
- Поддерживайте связь с друзьями и родственниками по телефону, по электронной почте или через социальные сети.
- Помните о том, что изоляция не продлится долго.
- Воспользуйтесь онлайн-ресурсами – в том числе рекомендациями о том, как улучшить сон, поддерживать здоровый образ жизни и заниматься физической активностью дома. Видеоматериалы имеются на веб-сайте [Wellbeing Victoria](https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria) <<https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria>>.

Если вы не можете справиться с ситуацией, позвоните своему врачу или обратитесь за помощью в следующие службы:

- [Lifeline Australia](https://www.lifeline.org.au/) <<https://www.lifeline.org.au/>>, номер телефона **13 11 14**
Служба, предоставляющая поддержку в кризисных ситуациях в любое время.
- [Beyond Blue](https://www.beyondblue.org.au/) <<https://www.beyondblue.org.au/>>, номер телефона **1300 22 4636**
Служба, предоставляющая специализированную помощь людям, находящимся в изоляции.
- [Kids Helpline](https://www.kidshelpline.com.au/) <<https://www.kidshelpline.com.au/>>, номер телефона **1800 551800**
Служба, предоставляющая бесплатную и конфиденциальную психологическую помощь для молодых людей.

Вам может быть предоставлена помощь

Единовременная выплата в размере 1500 долларов предоставляется определенным категориям работников в штате Виктория, у которых диагностирован коронавирус или произошел близкий контакт с человеком, у которого диагностирован коронавирус. См. [Pandemic Leave Disaster Payment](https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment) <<https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment>>.

Если вы не можете получить помощь от друзей или родственников, вам может быть предоставлена экстренная помощь в виде продуктовых наборов и предметов личного обихода.

Вы можете получить информацию о поддержке, наборах экстренной помощи или помощи в приобретении продуктов, посетив веб-сайт [DHHS.vic. – Quarantine and isolation](https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19>> или позвонив на Горячую линию по вопросам коронавируса по номеру **1800 675 398**.

Информация для тех, кто предоставляет уход, и других людей, проживающих в помещении

Если вы предоставляете уход заболевшему члену семьи, вы должны соблюдать ряд важных мер по обеспечению безопасности всех, кто проживает вместе с вами:

- Позаботьтесь о том, чтобы заболевший оставался в одной комнате, вдали от всех остальных.
- Держите его дверь закрытой, а окна открытыми, если это возможно.
- Количество людей, предоставляющих уход, должно быть минимальным.
- Всегда мойте руки с мылом или пользуйтесь средством для дезинфекции рук перед входом в комнату заболевшего и после выхода из нее.
- Держите посуду и столовые приборы заболевшего человека отдельно от посуды и столовых приборов, которыми пользуются остальные люди, проживающие в помещении.
- Если у вас есть хирургическая маска (одноразовая маска), носите ее в комнате заболевшего. Если у вас нет хирургической маски, используйте вместо нее другой предмет, закрывающий рот и нос, например, шарф или бандану.
- Регулярно протирайте и дезинфицируйте поверхности домашней обстановки, к которым часто приходится прикасаться, такие как столы, двери, клавиатуры, краны и дверные ручки.
- Выбрасывайте салфетки и маски в завязанном полиэтиленовом мешке.
- Надевайте маску и перчатки, прежде чем прикасаться к белью для стирки, и стирайте белье в режиме самой высокой температуры воды.
- Не принимайте посетителей.

Если заболевший плохо себя почувствует, обратитесь за советом на горячую линию по вопросам коронавируса, позвонив по номеру **1800 675 398**. Если нужно сходить к врачу, предварительно позвоните ему, чтобы он мог подготовиться.

Следите за симптомами

Если у человека, за которым вы ухаживаете, появятся серьезные симптомы (например, затрудненное дыхание), позвоните **по номеру три нуля (000)** и вызовите скорую помощь.

Если у кого-то другого появятся симптомы, он должен пройти тест и оставаться дома.

Пройдите тест, если у вас появятся следующие симптомы: повышенная температура, озноб или потливость, кашель или боль в горле, одышка, насморк, потеря ощущения запаха или вкуса.

To find out more information about coronavirus and how to stay safe visit
[DHHS.vic – coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)
<<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>

If you need an interpreter, call TIS National on 131 450

For information in other languages, scan the QR code or visit
[DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)
<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>



For any questions

Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 hours)

Please keep Triple Zero (000) for emergencies only

To receive this document in another format phone 1300 651 160 using the National Relay Service 13 36 77 if required, or [email Emergency Management Communications](mailto:covid-19@dhhs.vic.gov.au) <covid-19@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, updated 10 August 2020.

Available at [DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>