

# Самоізоляція під час пандемії COVID-19

Короткострокові настанови

Інформація для мешканців  
центрів тимчасового розміщення, фінансованих  
урядом Ірландії.



Настанови, спрощена версія

Червень 2023 р.



Riailtas na hÉireann  
Government of Ireland

## Інформація про цю брошуру

 <p>The logo features the text 'corona virus' in a bold, sans-serif font, with 'COVID-19' in a smaller font below it. The text is surrounded by several stylized, colorful virus particles in shades of orange, red, and blue.</p>	<p>Ця брошура містить настанови щодо самоізоляції.</p> <p>Можливо, через пандемію COVID-19 в Ірландії вам доведеться дотримуватися режиму самоізоляції.</p>
 <p>The diagram shows a central black silhouette of a person's head and shoulders. Red lines connect this person to two other black silhouettes below it. These two silhouettes are then connected by red lines to three more black silhouettes at the bottom, illustrating the spread of the virus.</p>	<p>Уряд вживає заходів для уповільнення швидкості поширення коронавірусу, який викликає COVID-19.</p> <p>Ефективність цих заходів залежить від вашої сумлінності.</p>
 <p>The logo for the Health Service Executive (HSE) of Ireland, featuring the letters 'HSE' in a stylized, green, serif font.</p>	<p>Виконавчий орган з питань охорони здоров'я (Health Service Executive, HSE) оприлюднює актуальну інформацію на вебсайті <a href="http://www.hse.ie">www.hse.ie</a></p> <p>Для вас найбільш надійним способом захистити себе, своїх рідних і друзів є щеплення від COVID-19.</p> <p>Докладніше про це читайте на вебсторінці <a href="http://www2.hse.ie/screening-and-vaccinations/covid-19-vaccine/">www2.hse.ie/screening-and-vaccinations/covid-19-vaccine/</a></p>

## Що таке самоізоляція?



Самоізоляція означає перебування на самоті у приміщенні якомога більше.

Якщо це можливо, тримайтеся подалі від людей, з якими ви мешкаєте разом. Ви можете самостійно виходити на вулицю.






Можливо, вам доведеться перебувати в окремій кімнаті.

Вас також можуть попросити залишатися у спеціально призначеному для цього приміщенні.

Воно називається пунктом самоізоляції.

## Чому мені потрібно самоізолюватися?

	<p>Якщо у вас COVID-19, ви можете мати певні ознаки цієї хвороби.</p> <p>Зокрема, це може бути кашель, біль у горлі або головний біль.</p> <p>Вони називаються симптомами.</p>
	<p>Коли ви маєте симптоми, ви повинні триматися подалі від інших людей.</p> <p>Ваш лікар може попросити вас самоізолюватися, щоб не заразити COVID-19 людей навколо вас.</p>
	<p>Можливо, вам буде потрібно зробити тест на COVID-19.</p> <p>Він називається тестом на антитіла.</p> <p>Вам доведеться самоізолюватися перед тим, як пройти тест на COVID-19, а також поки ви чекатимете на результати.</p>



Ви повинні самоізолюватися, якщо ви маєте симптоми COVID-19, але не пройшли тест.

Самоізоляція має тривати протягом періоду хвороби и ще 2 днів після зникнення симптомів.



Якщо результат вашого тесту на антитіла виявиться позитивним, це означатиме, що у вас COVID-19.

Вам буде потрібно залишатися на самоізоляції протягом 5 днів.

Відлік цього 5-денного строку починаються з дати тесту або появи симптомів.

Ви можете закінчити самоізоляцію через 5 днів, якщо ви не мали симптомів упродовж попередніх 2 днів.

Діти можуть припинити самоізоляцію через 3 дні, якщо вони не мали симптомів упродовж попередніх 2 днів.



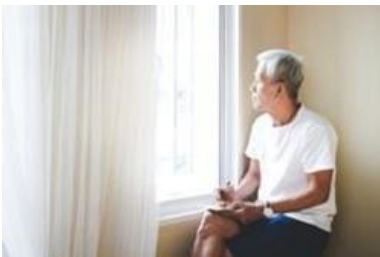
Якщо результат вашого тесту на COVID-19 виявиться позитивним і у вас будуть помірні симптоми, вам не доведеться лягати в лікарню.

Проте вам однаково буде потрібно самоізолюватися.



Якщо у вас будуть симптоми COVID-19, а результат вашого тесту на COVID-19 виявиться негативним, вам буде потрібно залишатися на самоізоляції, поки триватимуть ваші симптоми і ще 2 дні після їхнього зникнення.

## Ваші обов'язки, якщо вас попросять самоізолюватися



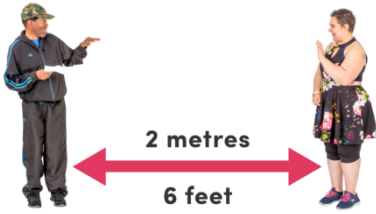
Залишатися у своїй кімнаті або триматися подалі від інших людей.



Ви можете відкрити вікно, щоб провітрити приміщення.



Не відкривайте нікому двері та не впускайте нікого до своєї кімнати, крім лікаря.



Якмога далі тримайтеся від інших людей у вашому центрі тимчасового розміщення.

Якщо вам потрібно з кимось побачитися, тримайтеся від цієї людини на відстані.



Якщо це можливо, користуйтеся окремим санвузлом у вашому центрі тимчасового розміщення.



Якщо ви не маєте можливості користуватися окремим санвузлом, ретельно прибирайте після себе.



Регулярно мийте руки.

Для того щоб руки були чистими, мийте їх водою з милом.

## Як правильно мити руки

	<p>Змочіть руки теплою водою.</p>
	<p>Нанесіть на руки мило.</p>
	<p>Потріть руки так, щоб утворилася піна.</p>
	<p>Потріть тильну сторону рук, між пальцями і під нігтями.</p>





Виконуйте цю процедуру протягом 20 секунд.



Промийте руки проточною водою.



Витріть руки чистим рушником або паперовим рушником.


## Правила щодо кашляння та чхання

	<p>Коли ви кашляєте або чхаєте, прикривайте рот і ніс чистою серветкою.</p>
	<p>Потім покладіть використану серветку до закритого контейнера для сміття.</p>
	<p>Вимийте руки.</p>
	<p>Якщо у вас немає серветки, кашляйте або чхайте собі в лікоть.</p>

## Правила щодо спільного користування речами

	<p>Намагайтеся не користуватися цими речами спільно з іншими людьми у вашому центрі тимчасового розміщення.</p> <p>Приклади</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• тарілки</li><li>• стакани</li><li>• чашки</li><li>• ножі, виделки, ложки</li><li>• рушники</li><li>• постільна білизна</li></ul>
	<p>Їжу вам можуть приносити до кімнати, або у вашому центрі може діяти спеціальний режим харчування.</p>
	<p>Не користуйтеся чужими пультами дистанційного керування та ігровими приставками. Не давайте ці прилади іншим людям.</p>

## Психологічний стан під час самоізоляції

	<p>Ви можете непокоїтися в цей важкий період.</p> <p>Ви можете підтримувати свою психіку різними способами.</p>
	<p>Не припиняйте рухатися у приміщенні.</p> <p>Ви можете виходити на вулицю, але триматися на безпечній відстані від інших.</p>
	<p>Ви також можете</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• читати книжки</li><li>• дивитися програми по телевізору або в інтернеті</li></ul>
	<p>Корисним може бути спілкування з друзями або рідними по телефону чи в соціальних мережах.</p>



Додаткові поради читайте на вебсайті:

[www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie)

Для того щоб дізнатися, як піклуватися про свій психоемоційний стан, підтримувати фізичну активність і спілкуватися, відвідайте вебсторінку:

<https://www.gov.ie/en/publication/c803e-managing-your-mood/>

## Що робити, якщо вам стане гірше на самоізоляції



У разі погіршення вашого самопочуття зателефонуйте своєму лікарю.

Якщо ви перебуваєте в центрі тимчасового розміщення, зателефонуйте менеджеру або медпрацівнику цього закладу.



Якщо ваш стан потребуватиме невідкладної допомоги, викликайте швидку за номерами 112 або 999.

Скажіть фахівцям, якщо ви хворієте або можете хворіти на COVID-19.

Публікація HSE

Червень 2023 р.

Матеріал адаптовано з брошури HSE «Поради органу охорони здоров'я щодо самоізоляції, спрощена версія» (Public Health Advice on Cocooning, Easy Read), 2020 р.

© Логотип ініціативи ЄС зі створення спрощених версій матеріалів: Inclusion Europe.

Докладніше читайте на вебсайті [www.easy-to-read.eu](http://www.easy-to-read.eu)