



## Коронавірусна хвороба (COVID-19): Як організувати карантин (самоізолювання) вдома, якщо ви побували в ситуації можливого зараження, але не маєте симптомів

Носії COVID-19 не завжди впізнають в себе ранні симптоми. Навіть якщо в вас зараз немає симптомів, COVID-19 може передаватися від вас іншим людям ще до того, як симптоми в вас з'являться; втім, вони можуть ніколи й не виявитися.

Вам необхідно пройти карантин (самоізоляцію) протягом 14 днів, якщо

- ви повертаєтесь **до Канади з-за кордону** (обов'язковий карантин)\*
- мали близький контакт з кимось, в кого є чи підозрюється COVID-19
- орган охорони здоров'я зазначив вам, що ви побували в ситуації можливого зараження вірусом і що вам потрібен карантин (самоізолювання)

**Карантин (самоізоляція)** означає, що **протягом 14 днів** вам треба:

- **знаходитися вдома** і слідкувати за своїм станом з точки зору появи симптомів симптомів, хоча б і легких
- **уникати контактів з іншими людьми**, щоб запобігти переданню віруса до появи симптомів або на початковій стадії захворювання
- **зробити свій внесок у запобігання поширенню хвороби**, дотримуючись фізичного дистанціювання в домашніх умовах.

**Якщо в вас під час 14-добового періоду карантину почнуться симптоми, ви повинні:**

- ізолювати себе від інших людей, як тільки відчуєте перший симптом
- негайно зателефонувати до лікаря або до органу охорони здоров'я, обговорити свої симптоми та історію своєї подорожі й ретельно виконувати їхні інструкції.

Ви можете також скористатися з онлайн-посібника для самооцінки (якщо у вашій провінції / території такий пропонується), щоб визначити, чи потрібна вам подальше медичне освідчення або тестування на COVID-19.

**Примітка:** Якщо ви мешкаєте разом з особою, яка знаходиться в ізоляції через підозру на наявність в неї COVID-19, ваша самоізоляція може продовжитися поза 14-добовий термін. Зверніться по вказівки до вашого органу охорони здоров'я.





Для влаштування карантину (самоізоляції) необхідно вжити таких заходів:

## Обмежити контакти з іншими людьми

- Залишатися вдома або в житлі, в якому мешкаєте в Канаді (не виходити за межі придомової ділянки).
- Покидати домівку тільки для медично необхідних візитів (для цього вживати приватний транспорт).
- Не ходити до школи, роботи, до інших публічних місць і не їздити громадським транспортом (напр., автобусом, таксі).
- Не приймати відвідувачів.
- Уникати контакту з літніми або недужими особами, бо вони мають підвищений ризик серйозно захворіти.
- Уникати контакту з людьми, особливо з тими, хто не були за кордоном або хто не мали контакту з вірусом
- Якщо контакту уникнути неможливо, вживіть таких запобіжних заходів:
  - тримайтеся щонайменше за 2 метри від іншої особи
  - зробіть контакти якнайкоротшими
  - живіть в окремій кімнаті і, якщо можливо, майте для себе окремий туалет/ванну кімнату
- Деякі люди можуть передавати COVID-19, навіть не маючи ніяких явних симптомів. Коли близького контакту уникнути неможливо, люди навколо вас будуть краще захищені, якщо на вас буде немедична маска або прикриття для лица (зроблені з як мінімум двох шарів щільної тканини, повністю прикривають носа й рота без зазорів і закріплюються на голові за допомогою зав'язок або петель для вух).
- Уникати контакту з тваринами, бо були повідомлення про передання COVID-19 від людей їхнім домашнім тваринам.

### Чим можна займатися в карантині (самоізоляції)

За умови дотримання 2-метрової фізичної відстані від інших осіб, можна:

- вітатися помахом руки замість рукоштовування, поцілунка або обіймів
- попросити члена родини, сусіду або приятеля робити для вас найважливіші покупки (напр., викупити рецептурні ліки, купувати харчі)
- замовляти їжу з доставленням додому або купувати продукти через інтернет
- робити фізичні вправи вдома
- використовувати технології, такі, як відео-розмови, щоб не губити зв'язку з родиною та приятелями, влаштовувати спільні віртуальні обіди або ігри
- працювати вдома
- тільки на своїй території: виходити на балкон або на веранду, гуляти в саду або малювати крейдою чи влаштувати біг з перешкодами чи інші ігри у своєму подвір'ї.



## Тримайте руки чистими

- Часто **мийте руки** милом і водою протягом якнайменше 20 секунд і висушуйте їх одноразовими паперовими рушниками або багаторазовим рушником, який треба замінити, коли він стає вогким.
- Можна усунути забруднення з рук вогкою серветкою, а потім протерти спиртовим асептиком для рук, що містить як мінімум 60% спирту.
- Не доторкайтеся до очей, носа чи рота.
- Кашляйте або чхайте в лікоть або у носовичок.

## Підтримуйте поверхні в чистоті і не позичайте іншим предмети свого особистого користування

- Щонайменше раз на день очищуйте та дезінфікуйте поверхні, яких ви торкаєтеся часто: туалети, приліжкові столики/тумбочки, дверні ручки, телефони, пульти телевізора, тощо.
- Для дезінфекції вживайте тільки ухвалені дезінфектанти для твердих поверхонь, що несуть 8-значний ідентифікаційний номер препарату (Drug Identification Number, DIN), який надається міністерством охорони здоров'я Канади і підтверджує, що дезінфектант є безпечним і його ухвалено для використання в Канаді
- Якщо в вас немає ухвалених дезінфектантів для твердих поверхонь, для побутової дезінфекції можна приготувати розбавлений розчин відбілювача за інструкціями на фабричній етикетці або в пропорції 5 мл відбілювача на 250 мл води АБО 20 мл відбілювача на літр води. Ця пропорція побудована на 5%-ному розчині гіпохлориту натрію і дає на виході розчин з концентрацією 0,1% гіпохлориту натрію. Виконуйте інструкції з належного поводження з побутовим (хлорним) відбілювачем.
- Якщо вживання рідин дозволяється для очищення цих виробів, електронні прилади, яких часто торкаються руки (напр., клавіатури, дотикові екрани), можна дезінфікувати 70%-ним розчином спирту щонайменше раз на день.
- Не позичайте свої предмети особистого користування, такі, як зубні щітки, рушники, постільна білизна, немедичні маски, столові прибори або електронні прилади.

## Спостерігайте за своїм станом на випадок появи симптомів

- Слідкуйте за своїм станом на випадок появи симптомів, зокрема гарячки та респіраторних симптомів, таких, як кашель або утруднене дихання.



- Вимірюйте й записуйте свою температуру щодня (або згідно з інструкціями свого [органу охорони здоров'я](#)) й уникайте вживання жарознижувальних ліків (напр., ацетамінофен, ібупрофен), наскільки це можливо. Ці ліки можуть замаскувати ранні симптоми COVID-19.

## Припаси, які треба мати вдома під час карантину (самоізоляції)

- Немедична маска або прикриття для лица (зроблені з як мінімум двох шарів щільної тканини, повністю прикривають носа й рота без зазорів і закріплюються на голові за допомогою зав'язок або петель для вух)
- Одноразові паперові рушники
- Термометр
- Проточна вода
- Мило для рук
- Асептик, що містить щонайменше 60% спирту
- Мило для посуду
- Звичайний пральний засіб
- Звичайні побутові засоби для чищення
- Дезінфектант для твердих поверхонь, який має ідентифікаційний номер препарату (Drug Identification Number, DIN), а за відсутності такого, концентрований (5%) рідкий відбілювач та окрема посудина для розбавлення
- Належні засоби для чищення електронних приладів, яких часто торкаються руки.

## Робочі поїздки для робітників життєво важливих галузей

Деякі особи, які регулярно перетинають кордона, щоб забезпечити безперервність товаропотоків та надання [життєво необхідних послуг](#), або особи, які отримують чи надають найістотніші послуги канадцям, звільняються від карантину (самоізолювання), обов'язкового для осіб, які бувають за межами Канади, за умови, що в них немає симптомів COVID-19.

### Такі особи повинні:

- практикувати [фізичне \(соціальне\) дистанціювання](#)
- слідкувати за своїм станом на випадок появи [симптомів](#) (у випадку появи симптому слід виконувати інструкції місцевого [органу охорони здоров'я](#))
- якомога менше виходити з домівки.



Якщо орган охорони здоров'я звелів вам відбути карантин з будь-якої іншої причини (напр., тому, що ви мали близький контакт з захворілою людиною), повідомте свій місцевий орган охорони здоров'я про свій статус робітника життєво важливої сфери і виконуйте його вказівки.

**Ми всі можемо зробити свій внесок у запобігання поширенню COVID-19.**

**Докладніша інформація на сайті [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus) або по телефону 1-833-784-4397.**

### **\*Закон про карантин**

Уряд Канади впровадив Декрет про надзвичайну ситуацію згідно з Законом про карантин; декрет вимагає від осіб, які прибувають до Канади будь-яким – повітряним, морським чи наземним – шляхом, пройти власний карантин (самоізолювання) протягом 14 діб, якщо в них нема симптомів, з метою обмежити занесення та поширення COVID-19. 14-добовий період починається у день в'їзду до Канади.