

English	Ukrainian
<p>Coronavirus (COVID-19)</p> <p>Most people no longer need to take a coronavirus test. You should stay at home if unwell. Testing is still available to specific groups.</p> <p>Coronavirus, and other respiratory infections such as flu, can spread easily and cause serious illness in some people.</p> <p>Vaccinations are very effective at preventing serious illness from coronavirus. But there's still a chance you might catch coronavirus, or another respiratory infection, and pass it on to other people.</p>	<p>Коронавірус (COVID-19)</p> <p>Більшості людей уже не потрібно здавати тест на коронавірус. У разі поганого самопочуття Ви повинні залишатися вдома. Тестування все ще доступне для певних груп.</p> <p>Коронавірус та інші респіраторні інфекції, як-от грип, можуть легко поширюватись і спричиняти важкі захворювання у деяких людей. Вакцини дуже ефективні для запобігання серйозним захворюванням, що викликаються коронавірусом. Однак залишається ймовірність того, що ви можете заразитися коронавірусом або іншою респіраторною інфекцією і передати її іншим.</p>
<p>Symptoms</p> <p>Stay at home and avoid contact with other people if you have symptoms of a respiratory infection such as coronavirus and you:</p>	<p>СИМПТОМИ</p>

- have a high temperature or
- do not feel well enough to go to work or carry out normal activities

Do this until you no longer have a high temperature (if you had one) or until you feel better.

Symptoms of coronavirus include:

- continuous cough
- high temperature, fever or chills
- loss of, or change in, your normal sense of taste or smell
- shortness of breath
- unexplained tiredness, lack of energy
- muscle aches or pains that are not due to exercise
- not wanting to eat or not feeling hungry
- headache that's unusual or longer lasting than usual
- sore throat, stuffy or runny nose
- diarrhoea
- feeling sick or being sick

Залишайтеся вдома й уникайте контакту з іншими людьми, якщо у вас є симптоми респіраторної інфекції, як-от коронавірусу, і:

- у вас висока температура або
- ви почуваетесь недостатньо добре для того, щоб вийти на роботу або займатися звичною діяльністю.

Продовжуйте це робити доти, доки у вас не спаде висока температура (якщо вона є) або доки вам не стане краще.

Симптоми коронавірусу:

- постійний кашель;
- висока температура, лихоманка або озноб;
- втрата або зміна нюху чи відчуття смаку;
- утруднене дихання;
- втома без очевидних причин, відсутність енергії;
- біль у м'язах, не спричинений фізичним навантаженням;
- відсутність апетиту або відчуття голоду;
- незвичайний головний біль або головний біль, що триває довше, ніж звичайно;
- біль у горлі, закладений ніс або нежить;

	<ul style="list-style-type: none"> • діарея; • нудота або блювання
<p>How to help your symptoms</p> <p>Do:</p> <ul style="list-style-type: none"> • drink fluids like water to keep yourself hydrated • get plenty of rest • wear loose, comfortable clothing – don't try to make yourself too cold • take over-the-counter medications like paracetamol – always follow the manufacturer's instructions <p>Antibiotics will not relieve your symptoms or speed up your recovery.</p> <p>You might continue to have a cough or feel tired after your other symptoms have improved. This does not mean that you're still infectious.</p>	<p>Як полегшити симптоми</p> <p>Що потрібно робити:</p> <ul style="list-style-type: none"> • пийте рідину, наприклад, воду, щоб уникнути зневоднення; • багато відпочивайте; • носіть вільний зручний одяг — не намагайтеся занадто сильно охолоджувати організм; • прийміть безрецептурний препарат, як-от парацетамол, — завжди дотримуйтеся інструкцій виробника. <p>Антибіотики не полегшать ваші симптоми і не прискорять одужання.</p> <p>Після полегшення інших симптомів у вас може зберігатись кашель або відчуття втоми. Це не означає, що ви все ще інфіковані.</p>
<p>Speak to your GP if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • your symptoms worsen • you're concerned about your symptoms 	<p>Зверніться до свого сімейного лікаря (GP), якщо:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ваші симптоми погіршилися; • вас непокоять ваші симптоми;

<ul style="list-style-type: none"> • you have symptoms that you can no longer manage at home • you're worried about your child, especially if they're under 2 years <p>If your GP is closed, phone 111. In an emergency phone 999.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • у вас виникли симптоми, з якими ви більше не можете впоратися вдома; • ви хвилюєтеся про свою дитину, особливо якщо їй менше 2 років. <p>Якщо ваш сімейний лікар (GP) не працює, зателефонуйте за номером 111. У разі невідкладного стану телефонуйте за номером 999.</p>
<p>People at higher risk of becoming seriously unwell from a respiratory infection, including coronavirus</p> <p>People who are at higher risk from coronavirus and other respiratory infections include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • older people • those who are pregnant • those who are unvaccinated • people of any age whose immune system means they're at higher risk of serious illness • people of any age with certain long-term conditions 	<p>Люди з підвищеним ризиком інфікування та розвитку важкого респіраторного інфекційного захворювання, зокрема, викликаного коронавірусом</p> <p>До людей з підвищеним ризиком інфікування та розвитку коронавірусної чи іншої респіраторної інфекції належать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • люди похилого віку; • вагітні; • нещеплені; • люди будь-якого віку з ослабленою імунною системою та, відповідно, підвищеним ризиком інфікування і розвитку важких захворювань;

<p>The risk of becoming seriously unwell from coronavirus and other respiratory infections is very low for most children and young people.</p> <p>Some children aged under 2 years, especially those with a heart condition or born prematurely, are at increased risk of hospitalisation from respiratory syncytial virus (RSV).</p>	<ul style="list-style-type: none"> люди будь-якого віку з певними хронічними захворюваннями. <p>Для більшості дітей та молоді ризик захворіти на COVID-19 та інші респіраторні інфекції дуже низький.</p> <p>Підвищеним є ризик госпіталізації через респіраторно-синцитіальний вірус (РСВ) деяких дітей віком до 2 років, особливо тих, у яких є захворювання серця або тих, які народилися передчасно.</p>
<h2>Testing</h2> <p>Most people in Scotland no longer need to test for coronavirus.</p> <p>You can still access testing if:</p> <ul style="list-style-type: none"> you work in NHS health or social care settings you have a health condition which means you're eligible for new coronavirus treatments you're going into hospital for surgery or a procedure you're visiting a hospital or care home you're an unpaid carer you're applying for the self-isolation support grant 	<h2>Тестування</h2> <p>Більшості людей у Шотландії більше не потрібно здавати тест на коронавірус.</p> <p>Ви все ще можете зробити тест, якщо ви:</p> <ul style="list-style-type: none"> працюєте в системі охорони здоров'я або соціального забезпечення NHS; маєте захворювання, яке дозволяє вам скористатися новим методом лікування коронавірусу; проходите госпіталізацію для проведення операції або процедур; відвідуєте лікарню або будинок для людей похилого віку;

An unpaid carer is someone providing face-to-face care to someone due to a disability, long-term health condition or old age.

If you're a health and social care worker, you should access testing through your organisation.

If you're going into hospital, you should access testing through that service.

Anyone else who is eligible for testing can [order tests online](#) or by phoning 119.

If you have received a positive test result and have been self-isolating, you do not need to continue with any further testing unless you have been advised to do so by a health professional.

You do not need to have a negative test result to end self-isolation, follow the stay at home advice.

[Order tests online if you're eligible](#)

- працюєте на громадських засадах доглядальником (доглядальницею);
- звертаєтеся за наданням [допомоги для осіб, які перебувають на самоізоляції \(self-isolation support grant\)](#).

Доглядальник (доглядальниця) який (яка) працює на громадських засадах — це людина, яка особисто доглядає за особою з інвалідністю, хронічним захворюванням або особою похилого віку.

Якщо ви працюєте у сфері охорони здоров'я та соціального забезпечення, вам слід зробити тест у вашій організації.

Якщо ви лягаєте в лікарню, вам слід зробити тест у цьому закладі.

Інші особи, які мають право на тестування, можуть [замовити тест онлайн](#) або за номером телефону 119.

Якщо ви отримали позитивний результат тесту й перебували на самоізоляції, вам не потрібно здавати додаткові тести, за винятком випадку, якщо вам порадив це зробити медичний працівник.

Вам не потрібно отримати негативний результат тесту для завершення самоізоляції; дотримуйтеся порад щодо перебування вдома.

Stay at home advice

There are things you can do to reduce the spread of infection if you have symptoms, have tested positive, or are a close contact.

If you aren't eligible for testing and you have symptoms of a respiratory infection such as coronavirus and have a high temperature or do not feel well enough to go to work or carry out normal activities, stay at home and avoid contact with other people. Do this until you no longer have a high temperature (if you had one) or until you feel better.

If you have a positive coronavirus test result, stay at home and avoid contact with other people for 5 days after the day you took your test, or from the day your symptoms started (whichever was earlier). You should count the day after you took the test as day 1.

If a child or young person aged 18 or under has a positive coronavirus test result, they should stay at home and avoid contact with other people for 3 days after the day they took the test or from the day their symptoms started (whichever was earliest), if they can. Children and young people tend to be infectious for less time than adults.

Поради щодо перебування вдома

Є речі, які ви можете зробити, щоб зменшити поширення інфекції при наявності симптомів, якщо ви отримали позитивний результат тесту або були у тісному контакті з інфікованою людиною.

Якщо ви не маєте права на тестування, і у вас є симптоми респіраторної інфекції, як-от коронавірусу, у вас висока температура, й ви не почуваетесь достатньо добре, щоб виходити на роботу або займатися звичною діяльністю, залишайтеся вдома та уникайте контакту з іншими людьми. Продовжуйте це робити доти, доки у вас не спаде висока температура (якщо вона є) або доки вам не стане краще.

Якщо у вас позитивний результат тесту на COVID-19, залишайтеся вдома та уникайте контактів з іншими людьми протягом 5 днів після того, як ви здали тест, або з того дня, відколи у вас з'явилися симптоми (залежно від того, що відбулося раніше). Ви повинні рахувати день, наступний за днем здачі тесту, як перший день.

Якщо дитина або молода людина віком до 18 років включно отримала позитивний результат тесту на COVID-19, вона, якщо це можливо, повинна залишитися вдома та уникати контактів з

	<p>іншими людьми протягом 3 днів після тестування або з того дня, відколи в неї з'явилися симптоми (залежно від того, що відбулося раніше). Діти й молоді люди зазвичай є заразними менш тривалий період, ніж дорослі.</p>
<p>If you've had a positive test result, and have completed 5 days of self-isolation</p> <p>Although many people will no longer be infectious to others after 5 days, some people may be infectious to other people for up to 10 days from the start of their infection.</p> <p>If you have a high temperature or still feel unwell after the 5 days, you should follow this advice until you feel well enough to resume normal activities and you no longer have a high temperature (if you had one).</p> <p>You should avoid meeting people at higher risk of becoming seriously unwell from coronavirus, especially those whose immune system means that they are at higher risk of serious illness from coronavirus for 10 days after the day you took your test.</p>	<p>Якщо ви отримали позитивний результат тесту і перебували на самоізоляції протягом 5 днів</p> <p>Багато людей перестають бути заразними через 5 днів, однак дехто й надалі може бути заразним протягом 10 днів з моменту інфікування.</p> <p>Якщо у вас висока температура або через 5 днів ви все ще почуваетесь погано, ви повинні дотримуватися цієї поради, допоки не будете почуватися достатньо добре, щоб відновити звичну діяльність, і у вас більше не буде високої температури (якщо вона у вас була).</p> <p>Протягом 10 днів після здачі тесту ви повинні уникати зустрічі з людьми, які входять до групи ризику виникнення серйозних ускладнень від коронавірусу, особливо з тими, чия імунна система ослаблена, в результаті чого ризик важкого перебігу коронавірусу в них вищий.</p>
<p>How to reduce the spread of infection</p> <p>Do:</p>	<p>Як зменшити розповсюдження інфекції</p> <p>Що потрібно робити:</p>

- work from home if you can – if you can't, talk to your employer about your options
- if you've been asked to attend a medical or dental appointment in person, tell them about your symptoms or positive test
- ask friends, family or neighbours to get food and other essentials for you, if you wish
- keep your distance from the people you live with if you can
- ventilate rooms you have been in by opening windows and leaving them open for at least 10 minutes after you have left the room
- wear a well-fitting face covering made with multiple layers or a surgical face mask if you do leave home or in shared areas in your home, especially if you live with someone with a weakened immune system
- regularly clean frequently touched surfaces, such as door handles and remote controls, and shared areas such as kitchens and bathrooms
- if you do leave home, exercise outdoors in places where you will not have close contact with other people
- cover your mouth and nose when you cough or sneeze

- працюйте вдома, якщо у вас є така можливість — якщо такої можливості немає, поговоріть з вашим працедавцем про доступні варіанти;
- якщо вас попросили особисто прийти на прийом до лікаря чи стоматолога, повідомте про свої симптоми або позитивний результат тесту;
- якщо бажаєте, попросіть друзів, членів сім'ї або сусідів принести вам харчі та інші необхідні речі;
- дотримуйтеся дистанції від людей, з якими живете, якщо у вас є така можливість;
- провітрюйте приміщення, в яких ви знаходилися, — відкривайте вікна та залишайте їх відкритими мінімум на 10 хвилин після того, як ви покинули приміщення;
- носіть багатoshаровий засіб захисту, який закриває обличчя, щільно прилягаючи до нього, або хірургічну маску для обличчя, якщо ви виходите з дому або знаходитеся вдома у місцях загального користування, особливо якщо ви проживаєте з особою, у якої ослаблена імунна система;
- регулярно протирайте поверхні, до яких часто торкаються (наприклад, дверні ручки та пульти дистанційного керування), а також місця загального користування (наприклад, кухні та ванні кімнати).

- wash your hands regularly with soap and water for 20 seconds or use hand sanitiser after coughing, sneezing, blowing your nose, and before you eat or handle food
- tell people you have recently been in contact with that you're feeling unwell or have tested positive so they can be aware of symptoms
- tell anyone who needs to come into your home that you have symptoms or have tested positive so they can protect themselves

Dont:

- do not have close contact with anyone who is at higher risk, especially individuals with a weakened immune system, if you can avoid it
- do not go to crowded places or anywhere that is enclosed or poorly ventilated if you do leave home
- do not touch your face with unwashed hands, if you can avoid it

- якщо ви виходите з дому, тренуйтеся на вулиці в місцях, де ви не будете тісно контактувати з іншими людьми;
- прикривайте рот і ніс, коли кашляєте або чхаєте;
- регулярно мийте руки водою з милом протягом 20 секунд або використовуйте дезінфікуючий засіб після кашлю, чхання, сякання, а також перед вживанням або приготуванням їжі;
- скажіть людям, з якими ви нещодавно перебували в контакті, про те, що ви погано почуваетесь або отримали позитивний результат тесту, щоб вони слідкували за появою симптомів;
- скажіть людині, якій потрібно прийти до вас додому про те, що у вас є симптоми або що ви отримали позитивний результат тесту, щоб вона могла захистити себе.

Чого не можна робити:

- не контактуйте тісно з будь-ким, хто входить до групи підвищеного ризику, особливо з тими, у кого ослаблена імунна система, якщо ви можете уникнути цього;
- не ходіть у багатолюдні місця, або закриті приміщення, або приміщення, які погано провітрюються, якщо виходите з дому;

	<ul style="list-style-type: none"> • не торкайтеся свого обличчя немитими руками, якщо ви можете уникнути цього.
<p>Children and young people aged 18 and under</p> <p>Respiratory infections are common in children and young people, particularly during the winter months. Symptoms can be caused by several respiratory infections including the common cold, coronavirus and RSV.</p> <p>For most children and young people, these illnesses will not be serious. They'll soon recover following rest and plenty of fluids.</p> <p>Very few children and young people with respiratory infections become seriously unwell.</p>	<p>Діти та молодь віком до 18 років включно</p> <p>На респіраторні інфекції часто хворіють діти та молодь, особливо в зимові місяці. Симптоми можуть викликатися низкою респіраторних інфекцій, зокрема, звичайною застудою, коронавірусом або РСВ.</p> <p>У більшості дітей та молоді ці захворювання не перебігають у тяжкій формі. Вони швидко одужують після відпочинку і вживання великої кількості рідини.</p> <p>Лише в невеликої кількості дітей та молоді, які хворіють на респіраторні інфекції, розвивається тяжка форма захворювання.</p>
<p>When to stay at home</p> <p>Children and young people with mild symptoms who are otherwise well, can continue to attend their education setting. Mild symptoms include a runny nose, sore throat, or slight cough.</p> <p>Children and young people who are unwell and have a high temperature should stay at home and avoid contact with other people, where they can. They can go back to school, college or</p>	<p>Коли слід залишатися вдома</p> <p>Діти та молодь, які мають легкі симптоми, але загалом почувуються добре, можуть продовжувати відвідувати навчальні заклади. Легкі симптоми включають нежить, біль у горлі чи слабкий кашель.</p> <p>Діти та молодь, які погано почувуються та мають високу температуру, повинні залишатися вдома та, якщо це можливо, уникати контактів з іншими людьми. Вони зможуть повернутися</p>

<p>childcare, and resume normal activities when they no longer have a high temperature and they're well enough to attend.</p> <p>It's not recommended that children and young people are tested for coronavirus unless advised to by a healthcare professional.</p> <p>Children and young people who usually go to school, college or childcare and who live with someone who has a positive coronavirus test result should continue to attend as normal.</p>	<p>до школи, коледжу або дитячого садка та продовжити займатися звичними справами, коли в них більше не буде високої температури, і вони будуть почуватися достатньо добре для того, щоб відвідувати заняття.</p> <p>Дітям та молоді не рекомендується робити тест на COVID-19, якщо не було відповідної поради медичного працівника.</p> <p>Діти та молодь, які, як правило, ходять до школи, коледжу або дитячого садка і живуть з людиною, у якої позитивний результат тесту на COVID-19, повинні й надалі відвідувати навчальні заклади, як зазвичай.</p>
<p>Further support</p> <p>Testing helpline</p> <p>If you're eligible for free NHS tests and you cannot place an order online, phone 119. The helpline is free from mobiles and landlines. It's open every day from 7am to 11pm. They have a translation service. SignVideo (a free online British Sign Language interpreter service) is also available.</p> <p>Self-isolation grant</p> <p>Support is available if you're a low-income worker and need financial support to isolate or stay at home as advised.</p>	<p>Додаткова підтримка</p> <p>Гаряча лінія з питань тестування на COVID-19</p> <p>Якщо ви маєте право на безоплатне тестування, що забезпечується NHS, і не можете замовити тест онлайн, зателефонуйте за номером 119. Дзвінки на гарячу лінію з мобільних та стаціонарних телефонів є безкоштовними. Вона працює щодня з 7:00 до 23:00. На гарячій лінії працює служба перекладу. Також можна скористатися SignVideo (безкоштовним онлайн-сервісом перекладу на британську мову жестів).</p> <p>Допомога для осіб, які перебувають на самоізоляції (self-isolation grant)</p>

<p>Read about the self-isolation support grant</p>	<p>Ви можете отримати необхідну допомогу, якщо у вас невисокий дохід, і вам потрібна фінансова підтримка для того, щоб перебувати на самоізоляції або залишатися вдома відповідно до рекомендацій.</p> <p>Дізнайтеся про допомогу для осіб, які перебувають на самоізоляції (self-isolation support grant)</p>
<p>For more information about coronavirus (COVID-19) in Ukrainian go to www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian/</p>	<p>Додаткова інформація про коронавірус (COVID-19) українською мовою доступна на сайті www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian/</p>
<p>15 July 2022</p>	<p>15 липня 2022 року</p>