

Съвети за хора, които споделят едно жилище с някой, който има COVID-19

Информацията в тази листовка е за хора, които споделят едно жилище с някой, който се самоизолира у дома, защото има коронавирус (COVID-19)

Ако споделяте жилище с някой, който има COVID-19, Вие трябва да ограничите движенията си колкото е възможно повече. Това е с цел намаляване на риска от разпространение на вируса извън Вашето домакинство.

Какво означава “ограничени движения”?

Ограничено движение означава да избягвате контакт с други хора, доколкото е възможно. Въпреки че може да нямате симптоми, Вие споделяте едно жилище с някой, който има симптоми. Поради тази причина, не напускайте дома си, освен ако не е абсолютно необходимо да го направите. Това е, за да не се предаде COVID-19 на други хора.

Ограничено движение означава, че си стоите у дома и:

- Не ходите на училище или на работа*.
- Не ползвате обществения транспорт.
- Не се срещате с никого и не сте сред многолюдна среда.
- Не приемате посетители у дома си.
- Не пазарувате – когато е възможно, поръчвайте хранителни стоки онлайн или помолете семейство или приятели да ги достави.
- Стойте далеч от по-възрастни хора, всеки с дълготрайно медицинско заболяване и тези, които са бременни.
- Не пътувате извън Ирландия или в страната.

* Съществува списък от работна ръка, който правителството нарича “необходима работа”. На тези работници може да бъде разрешено да се върнат обратно на работа. Вашият мениджър трябва да знае дали Вие сте “необходим работник”.

Колко дълго трябва да огранича движенията си?

Трябва да ограничите движенията си за 14 дни, считано от момента, в който лицето, което има COVID-19 започне самоизолацията. Ако не е възможно те да се самоизолират у дома, свържете се с Вашия лекар за конкретен съвет.

Ако продължите да се чувствате добре, можете да се върнете към нормалните си дейности след 14 дни, следвайки настоящите съвети на правителството.

Ако започнете да развивате симптоми на COVID-19 през тези 14 дни, самоизолирайте се у дома и се свържете с Вашия лекар по телефона за съвет.

Погрижете се за Вашата безопасност и здраве

- Много е лесно да се разтревожите и да се почувствате самотни, когато трябва да прекарвате време сами. Поддържайте връзка със семейството и приятелите си по телефона през това време. За повече информация относно това как да се грижете за психичното си здраве по време на епидемията от COVID-19 посетете www.hse.ie или www.yourmentalhealth.ie. Възрастните хора могат да се обадят на благотворителната организация Alone (CAM) на 0818 222 024 от понеделник до неделя, от 8 сутринта до 8 вечерта.
- Въпреки че сте били помолени да останете у дома, важно е да продължите да се движете като ставате и се раздвижвате доколкото това е възможно. Ако имате собствено пространство на открито, можете да излезете, за да вземете глътка свеж въздух, но моля, стойте на разстояние от други хора, включително съседи. Стойте на разстояние най-малко 1 метър (3 фута) от други хора, но когато е възможно 2 метра (6.5 фута).

1. Почиствайте ръцете си често (измивайте със сапун или с препарат за изтъркване на ръце/гел)

- Почиствайте ръцете си редовно. Това е едно от най-важните неща, които можете да направите.
- Използвайте овлажняващо средство за ръцете си след измиване, за да не става кожата Ви суха и възпалена.
- Бъдете особено внимателни и правете това всеки път, когато трябва да докоснете човекът, който е болен или нещо, което те са използвали. Използвайте домакински или гумени ръкавици, когато е възможно.

2. Не прекарвайте много време с болния човек

- Най-добре е да стоите извън стаята, където са те колкото е възможно повече и да избягвате да ги докосвате. Опитайте се да останете на разстояние най-малко от 1 метър (3 фута) от тях, и когато е възможно на 2 метра (6.5 фута).
- Използвайте телефоните си, за да говорите, въпреки че сте в същото жилище.

3. Уверете се, че всяка стая, която трябва да споделяте с лицето (кухня, баня) е добре проветрена

- Дръжте прозорците отворени колкото се може повече.

4. Не канете посетители у дома

- Не канете и не позволявайте ненужни посетители да идват у дома.
- Ако някой спешно трябва да дойде

у дома, пазете ги на разстояние най-малко от 1 метър (3 фута) от болния човек, и когато е възможно на 2 метра (6.5 фута).

5. Уверете се, че хората, които са с повишен риск от тежко заболяване не са близо до болния

- Не позволявайте на никой, който е с повишен риск от тежка инфекция да се грижи за лицето, което е болно или да се доближава до тях. Това включва хора, които живеят в дома Ви, които:

> имат хронично заболяване

> могат да имат слаба имунна система

> са над 70 години

> са бременни

- Опитайте се да избегнете контакт с тези хора с по-висок риск по време на 14-дневния период, когато ограничавате движенията си.

6. Избягвайте да споделяте домакински неща

- Не споделяйте храна, ястия, стъклени чаши, порцеланови чаши, ножове, вилици, лъжици, кърпи, спално бельо или други вещи с лицето, което има COVID-19, докато артикулите не бъдат внимателно измити.

- Измийте вещите в съдомиялна машина или с веро и гореща вода. Носете домакински или гумени ръкавици, ако имате такива. Ръкавиците могат да бъдат измити и изсушени след употреба. Измийте добре ръцете със сапун и вода след като свалите ръкавиците.

- Ако болният е използвал дистанционни управления или подобни предмети, почистете ги преди някой друг от жилището да ги използва.

7. Ходене до тоалетна и къпане

- Лицето с COVID-19 трябва

да има собствена тоалетна и баня, ако е възможно.

- Ако не могат да имат собствена тоалетна или баня, проверете дали помещението е чисто след като се използва и почистете ръцете си след това.

- Не споделяйте кърпи.

8. Почистване на дома

- Почиствайте повърхностите в дома с обичайните почистващи продукти всеки ден. Това включва кухненски плотове, плотове за маса, кръгли дръжки на врати, парпети, приспособления за баня, тоалетни и тоалетни казанчета, телефони, клавиатури, таблетки и нощни шкафчета.

- Използвайте обичайните домакински продукти, като почистващи препарати и белина, тъй като те са много ефективни при премахването на вируса. Следвайте указанията на етикета на производителя и проверете дали те могат да се използват върху повърхността, която почиствате.
- Носете домакински или гумени ръкавици, когато почиствате повърхности или оправяте мръсно пране. След употреба измийте и изсушете ръкавиците. Винаги измивайте ръцете си, след като свалите ръкавиците.
- Изперете почистващите кърпи за многократна употреба на програма с гореща вода в перална машина след употреба.
- Поставете ръкавиците за еднократна употреба и кърпите за почистване в найлонова торбичка за отпадъци, след като ги използвате (Вижте съвети относно как да управлявате отпадъците по-долу).

9. Пране

- Перете прането при най-високата температура, която материята може да отстои.
- Изсушете артикулите в барабанна машина и гладете, като използвате настройка на висока температура или парна ютия.
- Носете домакински или гумени ръкавици, когато обработвате мръсно пране и дръжте артикулите далеч от себе си.
- Измийте ръцете си след като обработвате мръсно пране, независимо дали сте използвали ръкавици или не.
- Не носете прането в обществена пералня.

10. Как да управляваме отпадъците?

- Поставете всички лични отпадъци, включително използвани кърпички и всички почистващи отпадъци в найлонова торбичка за отпадъци.

- Завържете торбичката, когато е почти пълна и след това я поставете във втора торбичка за боклук и я завържете.
- След като торбичката е здраво завързана, оставете я някъде на безопасно и сигурно място. Торбичката трябва да се остави на безопасно място за три дни, преди да се остави да бъде събрана от Вашата фирма за отпадъци.
- Оставете другите си битови отпадъци да бъдат събрани незабавно.

Грижи за лицето, което има COVID-19: Важни моменти

Само един човек трябва да се грижи за болния, ако е възможно. За предпочитане това би било човек, който не е в рискова група за тежка инфекция (виж по-горе).

- Ако се грижете за човека, опитайте се да се държите

на разстояние, доколкото е възможно. Стойте на разстояние най-малко от 1 метър (3 фута) и когато е възможно на 2 метра (6.5 фута) и избягвайте да ги докосвате.

- Ако трябва да ги докосвате, почистете ръцете си внимателно след това.
- Почиствайте ръцете си редовно и ако е необходимо, помогнете на лицето, за което се грижите също да почисти ръцете си.
- Не докосвайте лицето си, докато се грижите за някой

друг.

- Ако трябва да почистите храчки или слюнка от лицето им, използвайте чиста кърпичка, изхвърлете я в торбичка за отпадъци и измийте ръцете си старателно.

- Обадете се на лекар за съвет, ако лицето почувства неразположение, особено ако има затруднено дишане.

- Ако се грижите за по-възрастен човек, внимавайте дали нямат объркване, което не са проявявали преди. Ако обикновено не се държат така, дори и ако не проявяват други симптоми, незабавно се свържете с лекар.

- Обадете се на службите за спешна помощ на 112 или 999, ако лицето се влоши и това е спешен случай. Кажете им, че лицето може да има или има COVID-19.
- Ако болният не може да се самоизолира и се нуждае твърде много от Вашата помощ при ежедневни дейности като да се мие или храни самостоятелно или да ходи до тоалетна, ще трябва да ограничите движенията си за 28 дни от момента, в който за първи път развият симптоми.

Посетете уебсайта на HSE.ie за актуализирана фактическа информация и съвет, или се обадете на 1850 24 1850