

Информация за пациента за самоизолация у дома

Самоизолация

Как да управляваме коронавируса у дома?

Ще трябва да се самоизолирате:

- ако имате симптоми на коронавирус
- преди да бъдете тествани за коронавирус
- ако чакате резултатите от теста
- ако сте имали положителен резултат от тест за коронавирус
- ако имате някакви симптоми, подобни на настинка или грип, като възпалено гърло, хрема, запушен нос, кашлица или хрипове

Повечето хора с коронавирус ще имат само леки симптоми и ще оздравеят в рамките на няколко седмици.

Въпреки че симптомите са леки, Вие все пак можете да предадете вируса на другите.

Какво представлява самоизолацията?

Призоваваме всички със симптоми на коронавирус да се самоизолират за 10 дни, считано от момента, в който развият симптоми. Самоизолация означава, че оставате у дома си и избягвате контакт с други хора, включително тези от Вашето домакинство. Дори ако имате леки симптоми, Вие все пак можете да предадете коронавирус на други хора. Ако нямате симптоми и резултатът от теста Ви е положителен за COVID-19, Вие трябва да се самоизолирате за 10 дни от деня на теста.

Какви симптоми мога да очаквам да усетя ако имам коронавирус?

Не всеки, който има коронавирус, ще развие същите симптоми. Четирима на всеки пет души, които са заразени ще имат леки симптоми. Те сами ще се възстановят у дома с почивка и грижи.

Симптоми на коронавирус

Много чести симптоми са повишена температура или втрисане, кашлица, недостиг на въздух, загубено или променено обоняние или вкус, умора или мускулна болка.

По-рядко срещаните симптоми са възпалено гърло, хрема или запушен нос или главоболие.

Случайните симптоми са диария, гадене или повръщане.

Внимавайте за признаци, че се влошавате:

Ако започнете да чувствате силно неразположение, особено ако дишането Ви се промени или е затруднено, незабавно се свържете с Вашия лекар.

Ако имате огромен недостиг на въздух и не можете да се свържете с никого, обадете се на слузбите за спешна помощ на 112 или 999.

Как да се грижим за здравето си по време на самоизолация

- Поддържайте мобилността си като ставате често и се движите, колкото е възможно повече. Ако имате градина, двор или балкон, излезте навън и поемете глътка чист въздух.
- Дръжте се на разстояние от 2 метра от други хора. Ако това не е възможно, дръжте се на разстояние най-малко 1 метър от други хора и носете медицинска маска за лице.
- Поддържайте връзка с хора по телефона. Помолете член на семейството, приятел или съсед да се свързва с Вас по телефона няколко пъти на ден. Споделете как се чувствате.
- 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.
- Самоизолацията може да бъде скучна или обезсърчаваща. Това може да повлияе на настроението и чувствата Ви. Може да се чувствате унили, притеснени или да имате проблеми със съня.

Как да лекувате симптомите на коронавирус у дома

- Няма специално лечение за коронавирус. Но много от симптомите на коронавирус могат да бъдат лекувани у дома.

- Около 80% от хората могат да се възстановят у дома и без да се налага хоспитализация.
- Ако по начало сте в добро здравословно състояние само с леки симптоми, Вашият личен лекар ще Ви посъветва да се самоизолирате.
- Най-важното нещо, което можете да направите, е да защитите другите от това да се заразят с коронавирус. Особено важно е да се защитят хората, които са с по-висок риск да се разболеят сериозно от коронавирус.

Вие трябва:

- да се самоизолирате
- да почивате и спите повече
- да пиете достатъчно вода, за да избегнете обезводняване. Вашата урина трябва да бъде светложълта или ясна
- да се храните здравословно
- да избягвате тютюнопушенето
- да сте на топло
- да следите и лекувате симптомите си.

Как да се самоизолирате?

Останете в къщи и избягвайте контакт с други хора. Действайте така, все едно имате вируса, ако развиете симптоми. Ако сте били диагностицирани с коронавирус или имате симптоми, хората, с които живеете ще трябва да ограничат движенията си.

Неща, които можете да правите

- Останете у дома, в стая с прозорец, който можете да отворите.
- Дръжте се на разстояние от другите хора във Вашия дом, доколкото това е възможно. Ако е възможно, използвайте отделна тоалетна.
- Проверявайте симптомите си – свържете се с лекар, ако те се влошат. Обадете се на Вашия лекар, ако трябва – не посещавайте лекарския кабинет.
- Покривайте устата си с кърпичка, ако кашляте и кихате – след това почистете добре ръцете си.
- Мийте ръцете си надлежно и често.

- Използвайте собствена кърпа – не споделяйте кърпата с други.
- Почиствайте стаята си всеки ден с домакински почистващ препарат или дезинфектант.

Неща, които не можете да правите

- Не ходете на работа, училище, религиозни служения или обществени места.
- Не споделяйте нещата си.
- Не ползвайте обществения транспорт или таксита.
- Не канете посетители у дома си.
- Не излизайте навън, освен ако нямате собствено пространство на открито, където можете да вземете глътка свеж въздух.

Стойте далеч от по-възрастни хора, всеки с дълготрайни медицински заболявания и бременни жени.

Няма проблем приятели, семейство или шофьори-разносвачи да оставят храна или доставки. Уверете се, че сте в друга стая, когато го правят.

Ако живеете с други хора и се самоизолирате

Освен съветите по-горе, ако живеете с други хора, съществуват допълнителни неща, които трябва да направите, за да защитите другите.

- Дръжте се на разстояние от другите хора във Вашия дом, доколкото това е възможно.
- Стойте в отделна стая с прозорец, който можете да отворите.
- Ако трябва да отидете в стая, където има други хора, опитайте се да се държите на разстояние от 2 метра. Ако това не е възможно, дръжте се на разстояние най-малко 1 метър от други хора и носете медицинска маска за лице.
- Ако трябва да споделяте баня с други хора, използвайте банята последни и след това я почистете старателно.

Не споделяйте никакви вещи, които сте ползвали с други хора.

Нещата, които не трябва да споделяте, включват:

- Храна
- Съдове
- стъклени чаши
- чаши
- ножове, вилници и лъжици
- кърпи
- спално бельо

Мийте често ръцете си.

- Мийте ръцете си надлежно и често със сапун и вода или ги почистете с препарат за изтъркване на ръце на алкохолна основа.
- Покрийте устата и носа с кърпичка или ръкава си, когато кашляте и кихате.

Изхвърлете използваните кърпички в кошче и измийте ръцете си.

Хранене

- Ако е възможно, помолете някой да остави храната Ви на поднос до вратата на спалнята Ви.
- Когато приключите с храната, оставете всичко на подноса до вратата.
- Когато подносът се вземе, трябва да се сложи в съдомиялна и ръцете да се измият надлежно след това.
- Ако нямате съдомиялна:
 - измийте в гореща сапунена вода, като носете гумени ръкавици
 - оставете да изсъхне на въздух
 - измийте гумените ръкавици, докато все още ги носете.
 - свалете ръкавиците и измийте ръцете си

Когато използвате банята

- Ако е възможно, използвайте тоалетна, която никой друг не ползва.

- Ако това не е възможно и нямате собствена тоалетна или баня, почистете ръцете си преди да влезете, след като използвате тоалетната и преди да излезете от стаята.
- Почистете всички повърхности, които сте докоснали, след като ползвате ваната или душа. Не споделяйте Вашите кърпи с никой друг.
- Ако не сте чувствате достатъчно добре, за да направите това сами, някой друг от къщата може да Ви помогне. По възможност, лицето трябва да използва домакински или гумени ръкавици. След всяка употреба те трябва да измиват и изсушават ръкавиците. Те трябва да измият ръцете си старателно със сапун и вода, след като свалят ръкавиците.

Използвайте почистващ препарат или дезинфектант, за да почистите дома си

- Много почистващи и дезинфекционни продукти продавани в супермаркетите, могат да елиминират коронавируса върху повърхности.
- 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.

Почиствайте всички повърхности всеки ден, както обикновено, с почистващ препарат, дезинфектант или дезинфекцираща кърпичка.

Това включва:

- кухненски плотове
- плотове на маси
- кръгли дръжки на врати
- приспособления за баня
- тоалетни и тоалетни казанчета
- телефони
- клавиатури

- таблетки
- нощни шкафчета
- Почистете старателно дистанционни управления, конзоли за видеоигри и подобни вещи преди някой друг в къщата да ги ползва. **Ако се изкашляте или кихнете върху тях, незабавно ги избършете.**
- Ако имате гумени ръкавици, носете ги, когато почиствате повърхности, дрехи или спално бельо. Измийте ръкавиците, докато все още ги носите, след това измийте ръцете си, след като ги свалите.
- Перете кърпи за почистване за многократно използване в перална машина на програма с гореща вода. Поставете ръкавиците за еднократна употреба и кърпите за почистване в найлонова торбичка за отпадъци, след като ги използвате.

Пране

- Сложете мръсното пране в найлонова торбичка. Помолете някой да го вземе от мястото пред вратата на спалнята Ви. Ако е възможно, те трябва да носят гумени ръкавици.

Те трябва:

- да държат прането далеч от себе си
 - да изперат прането на най-високата температура за материята, с перилен препарат
 - да почистят всички повърхности и областта около пералната машина
 - да измият гумените ръкавици, докато все още ги носят.
 - да измият старателно ръцете си със сапун и вода след като свалят ръкавиците или пипат мръсно пране
- ако е възможно, използват барабанно сушене и гладят с ютия на настройка с висока температура или парна ютия.
 - *Не носете прането в обществена пералня.*

Как да управляваме отпадъците?

- Сложете всички лични отпадъци, включително използвани кърпички, маски и всички почистващи отпадъци в найлонова торбичка за отпадъци. Завържете торбичката, когато е почти пълна. Поставете найлоновата торбичка във втора торбичка за боклук и я завържете.
- Оставете торбичката на безопасно място. Торбичките трябва да се оставят в продължение на 3 дни преди да бъдат събрани.
- Изхвърлете другите отпадъци по обичайния начин.

Ако носите маски за лице

- Ако трябва да сте в стая с някой, който има коронавирус, трябва да носите материя, която покрива лицето или маска за лице.
- Лицето с коронавирус трябва да носи маска за лице.
- Лицето с коронавирус трябва да сложи и сваля маската си в стаята, в която се самоизолират.

Как да се грижим за някой, който е в самоизолация?

- Вие може би се грижите за дете, член на семейството или някой, който се нуждае от подкрепа, докато е в самоизолация. Ако това е така, следвайте съветите по-горе.

Вие също така трябва да:

- стоите на разстояние, колкото е възможно повече (най-малко 2 метра) и да избягвате да ги докосвате – използвайте телефона си, за да общувате
- миете надлежно ръцете си всеки път, когато имате контакт с лицето
- ако имате маски за лице, и двамата трябва да ги носите, когато сте в една и съща стая

– деца под 13-годишна възраст не трябва да носят маска

- ако трябва да почистите храчки или слюнка от лицето им, използвайте чиста кърпичка, изхвърлете я в торбичка за отпадъци и измийте ръцете си
- ги оставите в добре проветрено помещение сами
- ограничете движението им в къщата

- ги помолите да използват различна тоалетна, ако е възможно
- да ограничите броя на болногледачите
- ги държете далеч от по-възрастни хора, хора с хронични заболявания или бременни жени
 - Ако е възможно, само един човек трябва да се грижи за лицето, което се самоизолира. За предпочитане, това ще бъде някой, който е в добро здраве.

За колко дълго трябва да се самоизолирам?

Преустановете самоизолацията само когато тези две неща се отнасят за Вас:

- не сте имали повишена температура в продължение на 5 дни
- изминали са 14 дни, откакто за първи път сте развили симптоми.

Ако сте направили тест и коронавирус не е открит:

Възможно е да имате друго инфекциозно заболяване, като грип. За да намалите риска от разпространение на тази инфекция, продължете да се самоизолирате, мийте редовно ръцете си и ако кихате и кашляте използвайте кърпичка, докато не минат 48 часа откакто сте имали симптоми. След като минат 48 часа без да имате симптоми, можете да преустановите самоизолацията.

Какво трябва да направят членовете на моето домакинство?

- Те трябва да следват съветите, предоставени в листовката “Съвети за хора, които споделят един и същи дом с някой, който има симптоми на коронавирус”. Хората в домакинството трябва да ограничат движенията си в продължение на 14 дни, след като сте започнали самоизолацията. Това означава, че те трябва да останат у дома и да избягват други хора, доколкото е възможно.
- Ако тестът Ви покаже, че нямате коронавирус, те могат да се върнат към обичайните си дейности веднага, **следвайки текущите съвети дадени от Правителството.**

Могат ли моите домашни любимци да се заразят с коронавирус?

Съществуват малко доказателства, че домашни любимци като котки и кучета могат да предадат коронавирус на хората. Най-добре е да се предпазите като надлежно почиствате ръцете си често, когато сте в контакт с домашни любимци.

Ограничени движения за близки контакти

Трябва да ограничите движенията си още повече, ако:

- живеете с някой, който има симптоми на коронавирус, но Вие се чувствате добре
- сте в близък контакт с потвърден случай на коронавирус.

Близък контакт

Това е само указание, но близък контакт може да означава:

- прекарвали сте повече от 15 минути в близък, личен контакт в рамките на 2 метра от заразен човек във всяка обстановка
- живеете в една и съща къща или съвместно обитавате помещение, също като заразения човек.

Ако сте близък контакт, Вие трябва да ограничите движенията си. Това означава да избягвате контакт с други хора и социални ситуации, доколкото е възможно.

Това ще продължи до 14 дни след последния път, когато сте били в контакт с лицето, което е било диагностицирано с коронавирус

Проследяване на контакти

- С Вас може да се свърже някой от нашия екип за проследяване на контакти, ако сте били в близък контакт с някой, който има коронавирус.

Как да ограничите движенията си?

- Вие все пак можете да излизате навън, за да спортувате сами, стига да се държите на разстояние от 2 метра от други хора.
- Стойте далеч от по-възрастни хора, всеки с дълготрайни медицински заболявания и бременни жени.
- Не ходете на работа или на училище.
- Не ползвайте обществения транспорт.
- Не ходете на гости на други хора.
- Не пазарувайте, освен ако не е абсолютно необходимо.

Ще научи ли работодателят ми за моят резултат?

Ние винаги се стараем да съобщим първо на Вас за резултата от теста. Понякога трябва да споделим резултата с Вашия мениджър или здравен специалист на работното Ви място. Ние правим това само ако се налага. Това е, за да се гарантира Вашата безопасност, тази на Вашите колеги и на всички уязвими хора на работното Ви място. Ние само споделяме възможно най-малко информация. Това е в съответствие с Общия регламент за защита на данните (ОРЗД) и законодателството за Инфекциозните заболявания от 1981 г. Посетете [hse.ie/moh](https://www.hse.ie/moh) за повече информация.

Как да мием ръцете си?

1. Намокрете ръцете с вода
2. Нанесете достатъчно сапун, за да покриете цялата повърхност на ръката
3. Разтрийте дланта на ръцете
4. Дясна длан върху горната част на лявата ръка с преплетени пръсти и обратно
5. Дланта на двете ръце една в друга с преплетени пръсти
6. Горната част на ръцете с противоположните длани с прекръстосани пръсти
7. Въртеливо триене на левия палец захванат в дясната длан и обратно
8. Изплакнете ръцете с вода

9. Подсушете добре ръцете си с кърпа за еднократна употреба

10. Използвайте кърпа, за да спрете кранчето

11. Ръцете Ви вече са безопасни

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