



# Informacje dla pacjentów dotyczące samoizolacji w domu

V1.2 25/09/2020

## Samoizolacja

### Radzenie sobie z koronawirusem w domu

#### Musisz się odizolować:

- jeśli masz objawy koronawirusa
- zanim zostaniesz poddany testowi na koronawirusa
- jeśli oczekujesz na wyniki testu na koronawirusa
- jeśli otrzymałeś pozytywny wynik testu na koronawirusa
- jeśli masz jakiegokolwiek objawy podobne do przeziębienia lub grypy takie jak ból gardła, katar, zatłkany nos, kaszel lub świszczący oddech

Większość osób z koronawirusem będzie miała tylko łagodne objawy i wyzdrowieje w ciągu kilku tygodni.

Nawet jeśli objawy są łagodne, nadal możesz przenosić wirusa na innych.

#### Co to jest samoizolacja?

Prosimy wszystkich, którzy mają objawy koronawirusa, aby samoizolowali się przez 10 dni od pierwszego wystąpienia objawów. Ostatnie 5 dni tej samoizolacji musi być bez gorączki. Samoizolacja oznacza, że pozostajesz w domu i unikasz kontaktu z innymi osobami, w tym także z domownikami. Nawet jeśli masz łagodne objawy, nadal możesz przenosić koronawirusa na innych. Jeśli nie masz żadnych objawów, a wynik testu na obecność COVID-19 jest pozytywny, musisz samoizolować się przez 10 dni od dnia wykonania testu.

#### Jakich objawów mogę się spodziewać po koronawirusie?

Nie każdy, kto ma koronawirusa, będzie miał takie same objawy. Cztery z pięciu osób, które się zarażą, będą miały łagodne objawy. Będą mogły odzyskać siły w domu przy odpowiednim odpoczynku i opiece.

#### Objawy koronawirusa

Bardzo częstymi objawami są gorączka lub dreszcze, kaszel, duszności, utrata lub zmiana zmysłu węchu lub smaku, zmęczenie lub ból mięśni.

Mniej powszechnymi objawami są ból gardła, katar lub zatka nos lub ból głowy. Sporadycznymi objawami są biegunka, nudności lub wymioty.

### **Uważaj na oznaki pogorszenia:**

Jeśli poczujesz się bardzo źle, zwłaszcza jeśli zmieni się Twój oddech lub zaczniesz mieć trudności w oddychaniu, natychmiast zadzwoń do lekarza.

Jeśli masz poważne trudności w oddychaniu i nie możesz się z kimś skontaktować, zadzwoń po pogotowie pod numer 112 lub 999.

### **Utrzymanie dobrego samopoczucia podczas samoizolacji**

- Zachowaj sprawność ruchową, wstając i poruszając się tak często, jak to możliwe. Jeśli masz ogród, podwórko lub balkon, wyjdź i zaczerpnij świeżego powietrza.
- Zachowaj odległość 2 metrów od innych ludzi. Jeśli nie jest to możliwe, zachowaj odległość co najmniej 1 metra od innych osób i załóż maskę medyczną na twarz.
- Pozostań w kontakcie z ludźmi przez telefon. Poproś członka rodziny, przyjaciela lub sąsiada, aby zadzwonił do Ciebie kilka razy dziennie. Powiedz tej osobie, jak się czujesz.
- Osoby starsze mogą dzwonić do organizacji charytatywnej ALONE pod numer 0818 222 024 od poniedziałku do niedzieli w godzinach od 8:00 do 20:00.
- Samoizolacja może być nudna lub frustrująca. Może wpływać na Twój nastrój oraz na to jak się czujesz. Możesz czuć się smutny, zmartwiony lub mieć problemy ze snem.

### **Lecz objawy koronawirusa w domu**

- Nie ma specjalnego leczenia, które można zastosować w przypadku koronawirusa. Jednak wiele objawów koronawirusa można leczyć w domu.
- Około 80% osób może dojść do siebie w domu bez konieczności pobytu w szpitalu.
- Jeśli jesteś ogólnie sprawny i zdrowy, z łagodnymi objawami, Twój lekarz ogólny zaleci samoizolację.

- Najważniejszą rzeczą, jaką możesz zrobić, to chronić innych przed zarażeniem koronawirusem. Szczególnie ważna jest ochrona osób, które są narażone na poważne zachorowania wywołane koronawirusem.

### **Powinieneś:**

- odizolować się
- dużo odpoczywać i spać
- pić odpowiednio dużo wody aby zapobiec odwodnieniu. Twój mocz powinien być jasnożółty lub przejrzysty
- odżywiać się zdrowo
- unikać palenia papierosów
- nie marznąć
- monitorować i leczyć swoje objawy.

### **Jak się samoizolować**

Pozostań w domu i unikaj kontaktu z innymi ludźmi. Zachowuj się tak, jakbyś miał wirusa, jeśli masz objawy. Jeśli zdiagnozowano u Ciebie koronawirusa lub masz objawy, osoby, z którymi mieszkasz, będą musiały ograniczyć swoje wyjścia.

### **TAK**

- Zostań w domu, w pokoju z otwieranym oknem.
- Trzymaj się z dala od innych w domu na tyle na ile to możliwe. Jeśli to możliwe, korzystaj z oddzielnej toalety.
- Sprawdzaj swoje objawy - wezwij lekarza, jeśli się nasilą. W razie potrzeby zadzwoń do lekarza - nie odwiedzaj go.
- Zasłaniaj usta i nos przy kaszlu lub kichaniu chusteczką higieniczną, a następnie dokładnie umyj ręce.
- Często i dokładnie myj ręce.
- Używaj własnego ręcznika - nie udostępniaj go innym.
- Codziennie czyść swój pokój domowym środkiem czyszczącym lub dezynfekującym.

## **NIE**

- Nie chodź do pracy, szkoły, na nabożeństwa ani w inne miejsca publiczne.
- Nie udostępniaj innym swoich rzeczy.
- Nie korzystaj z transportu publicznego ani taksówek.
- Nie zapraszaj gości do swojego domu.
- Nie wychodź na dwór, jeśli nie masz własnego miejsca na zewnątrz, gdzie możesz zaczerpnąć świeżego powietrza.

Trzymaj się z dala od osób starszych, osób z przewlekłymi chorobami i kobiet w ciąży.

Przyjaciele, rodzina lub firmy dostawcze mogą Ci przywieźć jedzenie lub inne zapasy. Upewnij się, że nie jesteś w tym samym pokoju co oni, kiedy to robią.

### **Jeśli mieszkasz z innymi ludźmi i samoizolujesz się**

Jeśli mieszkasz z innymi ludźmi, oprócz powyższych porad, istnieją też dodatkowe rzeczy, które powinieneś zrobić, aby chronić innych.

- Trzymaj się z dala od innych osób w domu na tyle na ile to możliwe.
- Pozostań w oddzielnym pomieszczeniu z oknem, które możesz otworzyć.
- Jeśli musisz wejść do pomieszczenia, w którym znajdują się inne osoby, postaraj się zachować odległość 2 metrów. Jeśli nie jest to możliwe, zachowaj odległość co najmniej 1 metra od innych osób i załóż maskę medyczną na twarz.
- Jeśli musisz dzielić łazienkę z innymi, korzystaj z niej na końcu, a następnie dokładnie ją wyczyść. Nie udostępniaj żadnych przedmiotów, z których korzystałeś, innym osobom.

### **Rzeczy, których nie powinieneś udostępniać, to:**

- Żywność
- Naczynia
- Szklanki
- Kubki
- Sztućce

- Ręczniki
- Pościel

### **Często myj ręce**

- Myj ręce dokładnie i często mydłem i wodą lub czyść je żelem dezynfekującym do rąk na bazie alkoholu.
- Kiedy kaszlesz lub kichasz, zakrywaj usta i nos chusteczką lub rękawem.
- Wyrzucaj zużyte chusteczki do kosza i umyj ręce.

### **Posiłki**

- Jeśli to możliwe, niech ktoś zostawi jedzenie na tacy przy drzwiach do Twojej sypialni.
- Kiedy skończysz, zostaw wszystko na tacy przy drzwiach.
- Należy wszystkie naczynia zebrać i włożyć do zmywarki, a następnie dokładnie umyć ręce.
- Jeśli nie masz zmywarki:
  - myj naczynia w gorącej wodzie z płynem, nosząc gumowe rękawiczki
  - pozostaw do wyschnięcia
  - umyj gumowe rękawiczki, gdy nadal są na rękach
  - zdejmij rękawiczki i umyj ręce

### **Korzystanie z łazienki**

- Jeśli to możliwe, użyj toalety, z której nikt inny nie korzysta.
- Jeśli nie jest to możliwe i nie masz własnej toalety lub łazienki, umyj ręce przed wejściem, po skorzystaniu z toalety i przed wyjściem z łazienki.
- Wyczyść wszelkie dotknięte powierzchnie po użyciu wanny lub prysznicza. Nie udostępniaj swoich ręczników nikomu innemu.
- Jeśli nie czujesz się na tyle dobrze, aby zrobić to sam, ktoś inny w domu może zrobić to za Ciebie. Jeśli to możliwe, osoba ta powinna używać rękawic domowych lub gumowych. Po każdym użyciu rękawiczki powinny zostać umyte i wysuszone. Po zdjęciu rękawic ręce powinny zostać dokładnie umyte mydłem i wodą.

## **Używaj detergentu lub środka dezynfekującego do czyszczenia domu**

- Wiele produktów czyszczących i dezynfekujących sprzedawanych w supermarketach może zabić koronawirusa na powierzchniach.
- Używaj zwykłych produktów gospodarstwa domowego, takich jak detergenty i wybielacze, ponieważ są one bardzo dobre w zwalczaniu wirusa. Postępuj zgodnie z instrukcjami na etykiecie producenta i sprawdź, czy można ich używać na czyszczonej powierzchni.

Wszystkie powierzchnie czyścić codziennie jak zwykle za pomocą detergentu, środka dezynfekującego lub chusteczki dezynfekującej.

## **Powierzchnie które należy codziennie czyścić to:**

- blaty
  - stoły
  - klamki
  - armatura łazienkowa
  - toalety i spłuczki toaletowe
  - telefony
  - klawiatury
  - tablety
  - stoliki nocne
- Dokładnie czyść piloty, konsole do gier i podobne przedmioty, zanim ktokolwiek inny w domu ich użyje. Jeśli kaszlniesz lub kichniesz na nie, natychmiast je wyczyść.
  - Jeśli masz gumowe rękawiczki, noś je podczas czyszczenia powierzchni, odzieży lub pościeli. Umyj rękawiczki, gdy je masz na sobie, a następnie umyj ręce po ich zdjęciu.
  - Ściereczki wielokrotnego użytku po użyciu pierz w gorącym cyklu w pralce. Po użyciu jednorazowe rękawiczki i ściereczki do czyszczenia należy umieścić w plastikowym worku na odpady.

## **Pranie**

- Umieść brudne ubrania w plastikowej torbie. Niech ktoś odbierze ją spod drzwi Twojej sypialni. Jeśli to możliwe, osoba ta powinna nosić gumowe rękawiczki.

Powinna także:

- trzymać pranie z dala od siebie
  - prać w najwyższej temperaturze jaka jest możliwa dla danego materiału, z dodatkiem środka do prania
  - wyczyścić wszystkie powierzchnie i obszar wokół pralki
  - umyć gumowe rękawiczki, mając je wciąż na sobie
  - dokładnie umyć ręce mydłem i wodą po zdjęciu rękawic lub po zajmowaniu się brudną bielizną
- Jeśli to możliwe, suszyć w suszarce bębnowej i prasować za pomocą żelazka ustawionego na wysoką temperaturę lub żelazka parowego.
- *Nie oddawaj prania do pralni ani nie pierz w pralniach samoobsługowych.*

## **Śmieci**

- Wszystkie odpady osobiste, w tym zużyte chusteczki, maski i wszystkie odpady związane ze sprzątaniem, należy umieszczać w plastikowym worku na śmieci. Zawiąż worek, gdy jest prawie pełny. Umieść plastikowy worek w drugim worku na śmieci i zawiąż go.
- Zostaw pełen worek w bezpiecznym miejscu. Worki należy pozostawić na 3 dni w bezpiecznym miejscu zanim zostaną odebrane.
- Utylizuj inne odpady w zwykły sposób.

## **Jeśli posiadasz maski na twarz**

- Jeśli musisz przebywać w pokoju z osobą zarażoną koronawirusem, powinieneś użyć nakrycia na twarz lub założyć maskę.
- Osoba zarażona koronawirusem powinna nosić maskę.
- Osoba zarażona koronawirusem powinna zakładać i zdejmować maskę w pomieszczeniu, w którym się samoizoluje.

## **Opieka nad osobą samoizolującą się**

- Możesz opiekować się dzieckiem, członkiem rodziny lub kimś, kto potrzebuje wsparcia, gdy samoizoluje się. Jeśli tak, postępuj zgodnie z powyższymi wskazówkami.

Powinieneś także:

- trzymać się od nich jak najdalej (co najmniej 2 metry) i unikać ich dotykania - do komunikacji używaj telefonu
- myć dokładnie ręce za każdym razem, gdy masz z tą osobą kontakt
- jeśli masz maski na twarz, oboje powinniście je założyć, gdy musicie przebywać w tym samym pomieszczeniu

- dzieci poniżej 13 roku życia nie powinny nosić maski

- jeśli musisz zetrzeć flegmę lub ślinę z twarzy, użyj czystej chusteczki, włóż ją do worka na odpady i umyj ręce
- odizoluj tę osobę w dobrze wentylowanym pomieszczeniu
- ogranicz ich poruszanie się po domu
- zachęć ich do korzystania z innej toalety, jeśli to możliwe
- ogranicz liczbę opiekunów
- trzymaj chorą osobę z dala od osób starszych, osób z chorobami przewlekłymi lub kobiet w ciąży
- Jeśli to możliwe, tylko jedna osoba powinna opiekować się osobą samoizolującą się. Idealnie byłoby, gdyby był to ktoś w dobrym stanie zdrowia.

### **Jak długo muszę się samoizolować:**

Możesz zakończyć samoizolację tylko wtedy, gdy obie poniższe okoliczności dotyczą Ciebie:

- nie miałeś gorączki od 5 dni
- minęło 14 dni od pierwszego wystąpienia objawów.

### **Jeśli się poddałeś testowi i koronawirus nie został wykryty:**

Możliwe, że masz inną chorobę zakaźną, taką jak grypa. Aby zmniejszyć ryzyko rozprzestrzeniania się tej infekcji, kontynuuj samoizolację, regularnie myj ręce oraz zakrywaj twarz i nos chusteczką gdy kichasz lub kaszlesz do 48 godzin od



wystąpienia objawów. Po 48 godzinach bez objawów możesz przestać samoizolować się.

### **Co powinni zrobić członkowie mojego gospodarstwa domowego?**

- Powinni postępować zgodnie z poradami zawartymi w ulotce „Porady dla osób, które mieszkają w tym samym domu z osobą, która ma objawy koronawirusa”. Osoby w gospodarstwie domowym muszą ograniczyć swoje wyjścia przez 14 dni od rozpoczęcia Twojej samoizolacji. Oznacza to, że powinni pozostać w domu i unikać innych ludzi na tyle na ile to możliwe.
- Jeśli Twój test wykaże, że nie masz koronawirusa, mogą oni od razu wrócić do normalnych zajęć, **zgodnie z aktualnymi zaleceniami rządu.**

### **Czy moje zwierzęta domowe mogą zarazić się koronawirusem?**

Istnieje niewiele dowodów na to, że zwierzęta domowe, takie jak koty i psy, mogą przenosić koronawirusa na ludzi. W przypadku kontaktu ze zwierzętami najlepiej jest się zabezpieczyć, często i dokładnie myjąc ręce.

### **Ograniczenie wyjść dla bliskich kontaktów osoby z koronawirusem**

#### **Musisz bardziej ograniczyć swoje wyjścia, jeśli:**

- mieszkasz z kimś, kto ma objawy koronawirusa, ale czujesz się dobrze
- jesteś bliskim kontaktem osoby z potwierdzonym koronawirusem.

#### **Bliski kontakt**

To tylko wskazówka, ale bliski kontakt może oznaczać:

- spędzenie ponad 15 minut twarzą w twarz w promieniu 2 metrów od zakażonej osoby w dowolnym miejscu
- mieszkanie w tym samym domu lub we wspólnym mieszkaniu co osoba zarażona.

Jeśli jesteś bliskim kontaktem, powinieneś ograniczyć swoje wyjścia. Oznacza to unikanie kontaktu z innymi ludźmi i sytuacjami społecznymi na tyle na ile to możliwe.

Trwa to przez 14 dni od ostatniego kontaktu z osobą, u której zdiagnozowano koronawirusa.

### **Śledzenie kontaktów**

- Nasz zespół ds. śledzenia kontaktów może się z Tobą skontaktować, jeśli byłeś w bliskim kontakcie z osobą chorą na koronawirusa.

### **Jak ograniczyć swoje wyjścia**

- Nadal możesz wyjść na zewnątrz, aby ćwiczyć samodzielnie, pod warunkiem, że zachowujesz odległość 2 metrów od innych osób.
- Trzymaj się z dala od osób starszych, osób z przewlekłymi chorobami i kobiet w ciąży.
- Nie chodź do pracy czy szkoły.
- Nie używaj transportu publicznego.
- Nie odwiedzaj innych.
- Nie chodź do sklepów chyba że jest to absolutnie konieczne.

### **Czy mój pracodawca zostanie poinformowany o rezultacie mojego testu?**

Zawsze będziemy starać się najpierw podać wynik testu Tobie. Czasami będziemy musieli podzielić się Twoim wynikiem z Twoim przełożonym lub pracownikiem służby zdrowia w Twoim miejscu pracy. Robimy to tylko wtedy, gdy musimy. Ma to na celu zapewnienie bezpieczeństwa Tobie, Twoim współpracownikom i wszystkim osobom narażonym na zachorowanie w Twoim miejscu pracy. Udostępniamy tylko jak najmniejszą ilość informacji. Jest to zgodne z ogólnym rozporządzeniem o ochronie danych (RODO) oraz przepisami dotyczącymi chorób zakaźnych z 1981 r. Aby znaleźć więcej informacji odwiedź stronę: [hse.ie/moh](http://hse.ie/moh)

### **Jak myć ręce**

1. Zwilż ręce wodą
2. Nałóż tyle mydła, aby pokryć wszystkie powierzchnie dłoni
3. Potrzyj dłoń dłońią

4. Prawa dłoń na grzbiecie lewej dłoni ze splecionymi palcami i odwrotnie
5. Dłoń do dłoni ze splecionymi palcami
6. Grzbiet dłoni do przeciwległej dłoni ze splecionymi palcami
7. Obrotowe pocieranie lewego kciuka w prawej dłoni i odwrotnie
8. Spłucz ręce wodą
9. Dokładnie osusz ręce ręcznikiem jednorazowego użytku
10. Zakręć kran ręcznikiem
11. Twoje ręce są teraz bezpieczne

**Odwiedź [HSE.ie](http://HSE.ie), aby uzyskać aktualne informacje i porady, lub zadzwoń pod numer 1850 24 1850**