

Páciens tájékoztató otthoni karanténhoz

V1.2. 25/09/2020

Ön elkülönítés

Koronavírus otthoni kezelése

El kell különítenie önmagát:

- ha koronavírus tüneteket mutat
- a koronavírus teszt előtt
- ha a teszt eredményére vár
- ha pozitív eredményt mutat a koronavírus teszt
- ha megfázásos vagy influenzaszerű tünetei vannak például torokfájás, orrfolyás, eldugult orr, köhögés vagy zihálás

A legtöbb koronavírusos beteg tünetei enyhék és pár héten belül felépülnek. A betegséget enyhe tünetekkel is terjesztheti.

Mi az ön-elkülönítés?

Megkérünk mindenkit, akinek koronavírus tünetei vannak, hogy különítsék el önmagukat a tünetek megjelenésétől számított 10 napig, amelynek az utolsó 5 napjában lázmentesnek kell lenniük. Az otthoni elkülönítés azt jelenti, hogy otthon kell maradnia és kerülnie kell a személyes érintkezést másokkal, beleértve a háztartásában élő személyeket. Akkor is terjesztheti a koronavírust, ha enyhe tünetei vannak. Ha nincsenek tünetei és a COVID-19 teszt eredménye pozitív, a teszt napjától számított 10 napig el kell különítenie önmagát.

Milyen tüneteket tapasztalhatok a koronavírus fertőzés során?

A koronavírusos fertőzöttek közül nem mindenki mutatja ugyanazokat a tüneteket. Ötből négy fertőzöttnél csak enyhe tünetek jelentkeznek. Saját otthonukban pihenéssel és gondozással felépülhetnek.

A koronavírus tünetei

Nagyon gyakori tünet a láz, a hidegrázás, a fáradtság, a köhögés, a légszomj, a szaglás és az ízlelés elvesztése vagy megváltozása és az izom fájdalom. Kevésbé gyakori tünet a torokfájás, a folyó vagy eldugult orr és a fejfájás. Ritka tünet a hasmenés, a hányinger és a hányás.

Figyelje a következő jeleket, hogy nem rosszabbodik-e az állapota:

Ha nagyon rosszul érzi magát, különösen ha megváltozik vagy nehézkessé válik a légzése, azonnal forduljon orvoshoz.

Ha súlyos légszomja van és nem tud senkit sem elérni, hívja a mentőket a 112 vagy 999 számon.

A jólét megőrzése ön-elkülönítés során

- Próbáljon aktív maradni, keljen fel és lehetőség szerint mozogjon annyit, amennyit tud. Ha van saját kertje, külső területe vagy erkélye, kimehet levegőzni.
- Tartson 2 méter távolságot másoktól. Ha ez nem lehetséges, tartson legalább 1 méter távolságot másoktól és viseljen orvosi arc maszkot.
- Telefonon tartsa a kapcsolatot másokkal. Kérjen meg egy családtagot, barátot vagy szomszédot, hogy naponta párszor hívja fel Önt telefonon, hogy ellenőrizze, hogy van. Mondja meg az illetőnek, hogy hogy érzi magát.
- Az idősebbek az ALONE segélyszolgálatához is fordulhatnak telefonon a 0818 222 024 telefonszámon hétfőtől vasárnapig reggel 8 és este 8 között.
- Az Ön-elkülönítés unalmas és frusztáló lehet. Kihathat a hangulatára és érzéseire. Rossz hangulatot, aggályt vagy alvási nehézségeket tapasztalhat.

A koronavírus tüneteinek otthoni kezelése

- A koronavírusra nincs egy adott kezelés. Azonban a koronavírus tünetei otthon is kezelhetők.
- Az emberek 80% otthon is felépül kórházi kezelés nélkül.
- Ha jó az általános egészsége és enyhék a tünetei, a háziorvosa megkéri, hogy különítse el magát.
- A legfontosabb dolog, hogy másokat védje, nehogy elkapják a koronavírusot. Különösen fontos azok védelme, akiknél magasabb a kockázata, hogy súlyosan megbetegedjenek a koronavírustól.

Tegye a következőket:

- különítse el önmagát

- sokat pihenjen és aludjon
- igyon elég vizet, hogy elkerülje a kiszáradást. A vizeletének halvány sárgának vagy színtelennek kell lennie.
- táplákozzon egészségesen
- kerülje a dohányzást
- legyen melegben
- kövesse figyelemmel és kezelje a tüneteit.

Hogyan különítse el önmagát?

Maradjon bent és kerülje az érintkezést másokkal. Ha tünetei vannak, tegyen úgy, mintha fertőzött lenne. Ha koronavírussal diagnosztizáltak vagy tünetei vannak, az Önnel élő embereknek is korlátozniuk kell a mozgásukat.

Teendők

- Maradjon otthon egy kinyitható ablakú szobában.
- A lehető legnagyobb mértékben tartson távolságot a háztartásában élő többi személytől. Ha lehetséges, használjon külön vécét.
- Figyelje a tüneteit és hívjon orvost, ha rosszabbodnak. Ha szükséges, telefonon hívja az orvost, ne menjen a rendelőbe!
- Zsebkendőbe köhögjön vagy tüsszentsen, majd alaposan mosson ekzet.
- Gyakran és alaposan mosson kezet.
- Saját törülközőt használjon - ne használjon másokkal közös törülközőt.
- Minden nap takarítsa ki a szobáját háztartási tisztítószerrel vagy fertőtlenítővel.

Kerülendő

- Ne menjen dolgozni, iskolába, templomba vagy nyilvános helyekre.
- Ne használjon közös dolgokat.
- Ne használjon tömegközlekedést vagy taxit.
- Ne fogadjon látogatókat otthonában.
- Ne menjen ki, kivéve, ha saját kültéri hellyel rendelkezik, ahol levegőzhet.

Ne menjen idős, krónikus betegséggel rendelkező vagy terhes személy közelébe. Barátok, családtagok vagy szállító szolgáltatások vihetnek Önhöz élelmiszert és szükséges termékeket. Ne tartózkodjon velük ugyanabban a helyiségben.

Ha másokkal él és elkülöníti önmagát

A fenti tanácson túl, ha másokkal él, további teendők is vannak a többiek védelme érdekében.

- A lehető legnagyobb mértékben tartson távolságot a háztartásában élő többi személytől.
- Maradjon egy külön kinyitható ablakú szobában.
- Ha más emberekkel egy szobában él, próbáljon 2 méteres távolságot tartani. Ha ez nem lehetséges, tartson legalább 1 méter távolságot másoktól és viseljen orvosi arc maszkot.
- Ha másokkal közös fürdőszobát használ, utolsóként használja a fürdőszobát, majd alaposan takarítsa ki.

Ne használjon másokkal közös dolgokat.

Az alábbi dolgokat ne használja másokkal közösen:

- Étel
- Edény
- Pohár
- Bögre
- Evőeszköz
- Törülköző
- ágynemű

Gyakran mosson kezet

- Gyakran és alaposan mosson kezet szappannal és vízzel vagy tisztítsa meg alkoholos kézfertőtlenítővel.
- Takarja el a száját és az orrát zsebkendővel vagy az ingujjával amikor köhög vagy tüsszent.
- A használt zsebkendőket dobja a kukába és mosson kezet.

Étkezés

- Ha lehetséges, valaki hagyja az ételét a szobája ajtaja előtt egy tálcán.
- Amikor befejezte az étkezést, hagyjon mindent a tálcán és helyezze a szobája ajtaja elé.
- Ezt el kell vinni és mosogatógépben el kell mosni, utána pedig kezet kell mosni.
- Ha nincs mosogatógépe:
 - mosogasson forró, mosogatószeres vízben gumikesztyűvel
 - a levegőn szárítsa meg az edényeket
 - a gumikesztyűt mossa meg, amíg viseli
 - vegye le a kesztyűt és mosson kezet

Fürdőszoba használat

- Ha lehetséges, használjon külön vécét, amit nem használnak mások.
- Ha ez nem lehetséges és nem rendelkezik saját vécével és fürdőszobával, mosson kezet mielőtt a helyiségbe lép, használat után és a helyiség elhagyása előtt.
- A fürdőszoba használata után takarítsa le a felületeket, amelyeket használt. Senkivel se használjon közös törülközőt.
- Ha nem érzi elég jól magát, hogy ezt elvégezze, a háztartás egy más tagja is elvégezheti ezt Ön helyett. A takarítást végző személy lehetőség szerint használjon gumikesztyűt. Minden használat után mossa ki és szárítsa meg a kesztyűt. Alaposan mosson kezet szappannal és vízzel a kesztyű levételét követően.

Otthona takarításához használjon tisztító- vagy fertőtlenítőszer

- A szupermarketekben kapható tisztító- és fertőtlenítőszeresek nagy része el tudja pusztítani a koronavírust a felületeken.
- Használja a szokásos háztartási termékeket tisztítószereseket és hipót, ezek kellően eltávolítják a vírust. Kövesse a gyártó utasításait a címkén és ellenőrizze, hogy a termék használható-e az adott felület tisztítására.

Az összes felületet tisztítsa meg minden nap a szokásos módon tisztítószerrel, feltőtlenítővel vagy fertőtlenítő törlőkendővel.

A következő felületeket:

- munkafelületek
 - asztallapok
 - ajtófogantyúk
 - fürdőszobai tartozékok
 - vécé, vécélehúzó
 - telefonok
 - billentyűzetek
 - táblagépek
 - éjjeliszekrények
-
- Ha távirányítót vagy játékkonzolt használ, azt alaposan tisztítsa meg mielőtt más használná. Ha ráköhög vagy tüsszent, azonnal törölje le és tisztítsa meg.
 - Ha lehet, viseljen gumikesztyűt a felületek, szennyes vagy ágynemű takarításakor/mosásakor. A gumikesztyűt még a kezén mossa meg, majd mosson kezet a levétele után.
 - A törlőruhák mosásához használja a mosógép melegvízes ciklusát. Az eldobható gumikesztyűt és törlőruhát dobja műanyag szemeteszsákba használat után.

Mosás

- A szennyes ruhákat tegye műanyag zsákba. Valaki vigye el a hálószoza ajtaja elől. Lehetőség az illető viseljen gumikesztyűt.

A következőket tegye az illető:

- tartsa magától távol a szennyes zsákot
- a szennyest az anyag által megengedett legmagasabb hőmérsékleten mossa mosószerrel
- tisztítsa meg az összes felületet és a mosógép körüli területet
- a gumikesztyűt mossa meg, amíg viseli

- alaposan mosson kezet szappannal és vízzel a kesztyű levételét vagy a szennyes megfogását követően
- Ha lehetséges, géppel szárítsa és vasalja a ruhákat magas hőmérsékleten vagy gőzzel.
- *A szennyest ne vigye mosodába.*

Szemét kezelése

- Minden személyes hulladékot, a használt zsebkendőket, arcmaszkokat és a takarítás után keletkező hulladékot is beleértve dobjon műanyag szemetes zsákba. Amikor majdnem tele van a zsák, kösse össze a tetejét. A műanyag zsákot helyezze egy másik szemeteszsákba és kösse össze a zsákot.
- Hagyja biztonságos helyen a zsákot. A zsákokat a szemét elszállítása előtt 3 napig tartsa biztonságos helyen.
- A többi szemetet a megszokott módon kezelheti.

Ha vannak arcmaszkjai

- Ha koronavírus fertőzöttel egy helyiségben kell tartózkodnia, takarja el az arcát vagy viseljen maszkot.
- A koronavírusos beteg is viseljen arc maszkot.
- A koronavírusos betegnek abban a szobában kell fel- és levennie a maszkot, amelyben elkülöníti magát.

Elkülönítésben lévő személy ápolása

- Lehet, hogy olyan személye, gyermeket vagy családtagot ápol, akinek segítségre van szüksége ön-elkülönítéskor. Ebben az esetben kövesse az alábbi tanácsot.

Tegye a következőket:

- amennyire csak lehetséges, tartson távolságot a betegtől (legalább 2 méter) és ne érintse meg a beteget - telefonon kommunikáljon
- mossa meg a kezét minden alkalommal, miután érintkezett a beteggel
- ha rendelkezik arcmaszkkal, mindketten viseljen maszkot, amikor egy helyiségben tartózkodnak

- a 13 éven aluli gyermekek ne viseljenek arcmaszkot
 - ha taknyot vagy köpetet kell letisztítani a beteg arcáról, használjon tiszta zsebkendőt, ami dobjon ki használat után, majd alaposan mossa meg a kezét
 - helyezze el a beteget egyedül egy jól szellőző szobába
 - korlátozza a beteg mozgását a házon belül
 - ha lehetséges, a beteg használjon külön vécét
 - korlátozza a gondozók számát
 - tartsa távol idős, krónikus betegséggel rendelkező vagy terhes személyektől
 - Ha lehetséges, csak egy személy ápolja az elkülönített beteget. Ideális esetben ez legyen egy egészséges személy.

Meddig kell elkülönítenem magam:

Csak akkor hagyja abba az ön-elkülönítést, amikor teljesülnek Önnél az alábbiak:

- 5 napja nem lázas
- 14 nap telt el a tünetek első megjelenése óta

Ha tesztelték és nem igazolták a koronavírust:

Lehet, hogy más fertőző betegsége van, például influenza. A fertőzés terjedésének a csökkentése végett folytassa az elkülönítést, rendszeresen mossa meg a kezét és zsebkendőbe tüsszentsen és köhögjön a tünetek megszűnésétől számított 48 órán át. Ha 48 órán át tünet mentes, abba hagyhatja az elkülönítést.

Mit tegyenek a háztartásban élő személyek?

- Kövessék a következő füzetben lévő tanácsokat: 'Tanács azoknak a személyeknek, akik koronavírus tüneteket mutató személlyel élnek egy háztartásban.' A háztartásban élő személyeknek korlátozniuk kell a kijárást az elkülönítés kezdetétől számított 14 napon át. Ez azt jelenti, hogy otthon kell maradniuk és el kell kerülniük másokat.
- Ha a koronavírus tesztje negatív, azonnal folytathatja normális tevékenységeit a **kormány aktuális utasításainak a betartása** mellett.

A háziállataim is elkaphatják a koronavírust?

Kevés arra utaló bizonyíték létezik, hogy a kutyák vagy a macskák elkaphatnák a koronavírusot. Legjobb, ha úgy védekeznek, hogy gyakran kezet mos az állatokkal való érintkezést követően.

Közeli kapcsolatok mozgásának a korlátozása

Tovább kell korlátoznia a mozgását, ha Ön:

- koronavírus fertőzés tüneteit mutató személlyel él, akkor is, ha jól van
- közeli kapcsolatban áll egy megerősített koronavírusos beteggel

Közeli kapcsolat

Ez csak egy útmutató, de a közeli kapcsolat a következőket jelentheti:

- 15 percnél hosszabb személyes érintkezés fertőzött személlyel 2 méteres távolságon belül bármilyen helyzetben
- egy lakásban vagy szálláson él a fertőzött személlyel.

Ha Ön közeli kapcsolat, korlátozza a mozgását. Ez azt jelenti, hogy a lehető legnagyobb mértékben kerülje a másokkal való érintkezést és a társas helyzeteket. Ez 14 nappal azután fog tartani, amikor utoljára érintkezett a koronavírussal diagnosztizált személlyel.

Kapcsolatkövetés

- A kapcsolatkövető csoport felveheti Önnel a kapcsolatot, ha közeli kapcsolatban volt egy koronavírusos személlyel.

-

Hogyan korlátozza a mozgását

- Egyedül továbbra is kimehet mozogni, de 2 méteres távolságot kell tartania másoktól.
- Ne menjen idős, krónikus betegséggel rendelkező vagy terhes személy közelébe.
- Ne menjen iskolába vagy munkahelyére.
- Ne használjon tömegközlekedést.

- Ne látogasson másokat.
- Ne menjen a boltba, hacsak nem feltétlenül szükséges.

A munkáltatómmal is megosztják az eredményt?

Mindig megpróbáljuk először Önnel megosztani az eredményt. Néha a felettesével vagy a munkahelyén egy egészségügyi szakemberrel is meg kell osztanunk az eredményt. Csak akkor tesszük ezt, ha feltétlenül szükséges. Ezt azért tesszük, hogy gondoskodjunk az Ön, kollégái és a munkahelyén dolgozó veszélyeztetett személyek védelméről. A lehető legkevesebb információt fogjuk megosztani. Ez megfelel a GDPR Általános Adatvédelmi Rendeletnek és az 1981-es törvénykezésnek a fertőző betegségekről. További információ: hse.ie/moh.

A kézmosás menete

1. Nedvesítse meg a kezét vízzel
2. Vigyen fel annyi szappant, hogy a kéz teljes felületét lefedje
3. Dörzsölje össze a két tenyerét
4. jobb kéz tenyerével dörzsölje meg a bal kézfejét összefont ujjakkal és fordítva
5. Dörzsölje össze a két tenyerét összefont ujjakkal
6. A kézfejet dörzsölje az ellentétes tenyérhez összekulcsolt ujjakkal
7. Körkörösén dörzsölje a bal hüvelyujját a jobb tenyerébe ragadva és fordítva
8. Öblítse le a kezét vízzel
9. Alaposan szárítsa meg a kezét egyszer használatos törülközővel.
10. A törülközővel zárja el a csapot
11. A keze így biztonságos

A HSE.ie oldalon friss tényszerű információkat és tanácsokat talál, vagy hívja a 1850 24 1850 számot