



Информация для пациентов по вопросам самоизоляции на дому

V1.2 24/09/2020

Самоизоляция

Как бороться с коронавирусом в домашних условиях

Вы должны самоизолироваться:

- при наличии симптомов коронавируса
- перед прохождением тестирования на коронавирус
- во время ожидания результатов тестирования
- при положительном результате теста на коронавирус
- при наличии таких симптомов, как простуда или грипп, боль в горле, насморк, заложенность носа, кашель или свистящее дыхание

У большинства инфицированных коронавирусом проявляются только слабо выраженные симптомы и эти люди выздоравливают в течение нескольких недель. Несмотря на наличие незначительных симптомов, вы все равно можете передать вирус другим.

Что такое самоизоляция?

Мы просим всех людей, имеющих симптомы коронавируса, самоизолироваться в течение 10 дней с момента появления у них первых симптомов, и в последние 5 дней у них не должно быть температуры. Самоизоляция значит, что вы находитесь дома и избегаете контактов с другими людьми, в том числе с членами вашей семьи. Несмотря на наличие слабо выраженных симптомов, вы все равно можете передать вирус другим. Если у вас нет симптомов, но у вас положительный результат теста на COVID-19, вы должны самоизолироваться в течение 10 дней со дня проведения теста.

Какие симптомы могут у меня появиться при заражении коронавирусом?

Не у всех лиц с коронавирусной инфекцией, будут выражены одни и те же симптомы. У четырех из пяти инфицированных людей будут присутствовать

слабые симптомы. Эти люди смогут восстановиться самостоятельно дома, соблюдая режим отдыха и покоя.

Симптомы коронавируса

Самые распространенные симптомы — высокая температура или озноб, кашель, одышка, потеря или изменение восприятия вкуса и запаха, утомляемость, или боль в мышцах.

Менее распространенными симптомами являются боль в горле, насморк или заложенный нос, головная боль.

Редкие симптомы — это диарея, тошнота или рвота.

Следите за признаками ухудшения состояния вашего здоровья:

Если вы начинаете чувствовать себя очень плохо, особенно если ваше дыхание меняется или вам становится трудно дышать, немедленно позвоните своему лечащему врачу.

Если у вас появилась одышка и вы не можете связаться с близкими или знакомыми, позвоните в службу экстренной помощи по номеру 112 или 999.

Ваше благополучие во время самоизоляции на дому

- Старайтесь быть активными, вставайте и как можно больше двигайтесь. Если у вас есть свой участок или дворик, выйдите на улицу и подышите свежим воздухом.
- Держитесь от других людей на расстоянии 2 метров (6 футов). Если это невозможно, держитесь от других людей на расстоянии не менее 1 метра и носите медицинскую маску для лица.
- Поддерживайте связь с людьми по телефону. Попросите члена семьи, друга или соседа звонить вам несколько раз в день. Сообщите им, как вы себя чувствуете.
- Пожилые люди могут позвонить в благотворительную организацию ALONE по телефону 0818 222 024 с понедельника по воскресенье с 8:00 до 20:00.
- Самоизоляция может стать для вас скучным или неприятным испытанием и повлиять на ваше настроение и чувства. Вы можете чувствовать подавленность, беспокойство или у вас могут появиться проблемы со сном.

Как лечить симптомы коронавируса в домашних условиях

- Специального лечения от коронавируса нет, но многие симптомы коронавируса можно вылечить в домашних условиях.
- Около 80% заболевших выздоравливают дома без необходимости в госпитализации.
- Если вы в целом здоровы и у вас только легкие симптомы, ваш терапевт посоветует вам самоизолироваться дома.
- Самое важное, что вы можете сделать, — это защитить других от заражения коронавирусом. Особенно важно защитить людей с повышенным риском осложнений, которые могут быть вызваны коронавирусом.

Вам следует:

- самоизолироваться дома
- много отдыхать и спать
- пить достаточно воды, чтобы избежать обезвоживания. Ваша моча должна быть светло-желтого или прозрачного цвета
- хорошо питаться
- не курить
- находиться в тепле
- следить за вашими симптомами и заниматься их лечением.

Как самоизолироваться дома

Оставайтесь дома и избегайте контактов с другими людьми. Если у вас есть симптомы коронавируса, ведите себя так, как будто вы инфицированы. Если у вас был диагностирован коронавирус или у вас есть симптомы вируса, люди, с которыми вы проживаете, должны будут ограничить свои передвижения.

Вы должны

- Находиться дома в комнате с окном, которое вы можете открыть.
- Держаться по возможности подальше от людей, проживающих в вашем доме. Использовать отдельный туалет, если это возможно.

- Проверять ваши симптомы: если вам станет хуже – вызовите врача. Если нужна консультация врача, вместо посещения, позвоните ему.
- Прикрывать кашель и чихание салфеткой, вымыв после этого тщательно руки.
- Мыть тщательно и часто руки.
- Пользоваться собственным полотенцем – не делитесь своим полотенцем с другими.
- Ежедневно убирать комнату, используя бытовые моющие или дезинфицирующие средства.

Что нельзя делать:

- Не ходите на работу, в школу, не посещайте религиозные службы или общественные места.
- Не делитесь своими вещами.
- Не пользуйтесь общественным транспортом или такси.
- Не приглашайте в свой дом посетителей.
- Не выходите на улицу, только если у вас есть собственное открытое пространство, где вы можете подышать свежим воздухом.

Держитесь подальше от пожилых людей, лиц с хроническими заболеваниями и беременных женщин.

Друзья, родственники или водители службы доставки могут доставлять вам еду или покупки. Убедитесь, что при доставке вы не находитесь с ними в одной комнате.

Если вы проживаете с другими людьми и самоизолируетесь дома

Помимо приведенных выше рекомендаций, если вы проживаете с другими людьми, вам следует предпринять дополнительные меры для защиты других:

- Держитесь подальше от других людей в вашем доме насколько это возможно.
- Оставайтесь в отдельной комнате с окном, которое вы можете открыть.

- Если вам нужно войти в комнату, где находятся другие люди, старайтесь держаться от них на расстоянии 2 метров. Если это невозможно, держитесь от других на расстоянии не менее 1 метра и носите медицинскую маску для лица.
- При совместном использовании ванной, пользуйтесь ванной комнатой в последнюю очередь и тщательно помойте за собой помещение.
- Не делитесь с другими людьми предметами, которыми вы пользовались

Вы не должны делиться следующими вещами:

- едой
- посудой
- стаканами
- чашками
- ножами, вилками и ложками
- полотенцами
- постельным бельем

Часто мойте руки

- Тщательно и часто мойте руки водой с мылом или протирайте руки спиртовой салфеткой.
- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или рукавом.
- Использованные салфетки выбросьте в мусорное ведро и вымойте руки.

Питание

- Если возможно, попросите кого-нибудь оставлять вашу еду на подносе у двери вашей спальни.
- Когда вы закончите, положите все на поднос и оставьте его у двери.
- Посуду и поднос необходимо забрать и загрузить в посудомоечную машину, вымыв после этого тщательно руки.

- Если у вас нет посудомоечной машины:
 - стирайте в горячей мыльной воде в резиновых перчатках.
 - высушивайте посуду на воздухе
 - мойте резиновые перчатки, пока они у вас на руках.
 - снимите перчатки и вымойте руки

Пользование туалетом и ванной комнатой

- Если возможно, пользуйтесь туалетом, которым никто другой не пользуется.
- Если это невозможно и у вас нет собственного туалета / ванной комнаты, мойте руки перед входом, выходом из комнаты и после посещения туалета.
- Очистите все поверхности, к которым вы прикасались после принятия ванны или душа. Не делитесь полотенцами с другими людьми.
- Если вы недостаточно хорошо себя чувствуете, чтобы почистить туалет и ванную комнату самостоятельно, за вас это может сделать кто-нибудь другой в доме. По возможности, этот человек должен использовать бытовые или резиновые перчатки. Перчатки следует мыть и сушить после каждого использования. Сняв перчатки, необходимо тщательно вымыть руки водой с мылом.

Используйте моющее или дезинфицирующее средство для уборки дома

- Многие продаваемые в супермаркетах чистящие и дезинфицирующие средства могут убить коронавирус, присутствующий на поверхностях.
- Используйте обычные бытовые продукты, такие как моющие и дезинфицирующие средства, так как они очень хорошо избавляют от вируса. Следуйте инструкциям на этикетке производителя и убедитесь, что данные средства можно использовать на очищаемой поверхности. Ежедневно очищайте все поверхности обычным моющим, дезинфицирующим средством или дезинфицирующей салфеткой.

Поверхности для дезинфицирования :

- счетчики

- столешницы
 - дверные ручки
 - сантехника
 - туалеты и ручки для унитазов
 - телефоны
 - клавиатуры
 - планшеты
 - тумбочки возле кровати
- Тщательно очищайте пульты дистанционного управления, игровые приставки и аналогичные предметы, прежде чем кто-либо в доме будет их использовать. Если вы кашлянули или чихнули на эти предметы, немедленно протрите их.
 - Если у вас есть резиновые перчатки, надевайте их при чистке поверхностей, одежды или постельного белья. Вымойте перчатки, не снимая их, а затем вымойте руки.
 - Стирайте многоразовые чистящие салфетки после использования в стиральной машине в горячем режиме. После использования поместите одноразовые перчатки и тряпки в пластиковый мешок для мусора.

Стирка белья

- Положите грязное белье в пластиковый пакет у двери вашей спальни и попросите кого-нибудь забрать его. Если возможно, этот человек должен надеть резиновые перчатки.

Следует:

- держать белье подальше от себя
- стирать белье при самой высокой допустимой для материала температуре с помощью стирального порошка.
- очищать все поверхности и пространство вокруг стиральной машины.
- мыть бытовые перчатки, не снимая их
- тщательно мыть руки водой с мылом, сняв перчатки или закончив работу с грязным бельем,

- По возможности сушите белье в стиральной машине и используйте для утюжки утюг с горячей водой или паровой утюг.
- *Не сдавайте белье в прачечную.*

Обращение с мусором

- Положите все свои личные отходы, включая использованные салфетки, маски и все отходы после уборки в пластиковый пакет для мусора. Завяжите пакет, когда он будет почти заполнен, а затем поместите его во второй пакет, завязав еще раз.
- Оставьте пакет в каком-нибудь безопасном месте. Перед сбором мусора пакеты с вашим мусором должны оставаться в безопасном месте три дня.
- Утилизируйте другие бытовые отходы обычным способом.

Если у вас есть маски для лица:

- Если вы должны находиться в комнате с инфицированным коронавирусом, вам следует надеть на лицо покрытие или маску
- Инфицированному человеку следует носить маску для лица.
- Инфицированному человеку следует надевать и снимать маску в комнате, в которой он находится во время самоизоляции.

Забота о человеке, находящемся на самоизоляции:

- Возможно, вам придется ухаживать за ребенком, членом семьи или другим больным, находящимся на самоизоляции дома — они могут нуждаться в вашей поддержке. В данном случае, следуйте советам выше.

Вам также следует:

- Держаться подальше от заболевшего (на расстоянии не менее 2 метров и не дотрагиваться до него: для общения используйте телефон
- тщательно мыть руки каждый раз после контакта с этим человеком
- если у вас есть маски для лица, вам обоим следует надевать маски, когда вы находитесь в одной комнате

– детям до 13 лет носить маску не рекомендуется

- Если вам нужно убрать мокроту или сплевывания с лица человека, за которым вы ухаживаете, используйте чистые салфетки, затем положите их в мешок для мусора и вымойте руки.
- поставьте мешок отдельно в хорошо проветриваемом помещении
- ограничьте передвижения человека с коронавирусом по дому
- если возможно, попросите этого человека использовать отдельный туалет
- ограничьте количество людей, занимающихся уходом за заболевшим
- держите заболевшего подальше от пожилых людей, людей с хроническими заболеваниями или беременных женщин
 - Если возможно, только один человек должен заботиться о человеке, находящимся на самоизоляции. В идеальном случае это должен быть человек с крепким здоровьем.

Как долго я должен самоизолироваться?

Вы можете прекратить самоизоляцию только при выполнении следующих двух условий:

- У вас на протяжении пяти дней не было температуры
- Прошло 14 дней с тех пор, как у вас появились первые симптомы

Если вы прошли тест на коронавирус и результат был отрицательным:

Возможно, у вас есть другое инфекционное заболевание, такое как грипп. Чтобы снизить риск распространения этой инфекции, продолжайте самоизолироваться, регулярно мойте руки, при чихании и кашле используйте носовые платки до тех пор, пока не пройдет 48 часов с момента появления у вас симптомов. Если по истечении 48 часов симптомы отсутствуют, вы можете прекратить самоизоляцию.

Что следует делать членам моей семьи?

- Они должны следовать рекомендациям, приведенным в брошюре «Рекомендации для людей, проживающих в одном доме с человеком, у кого есть симптомы коронавируса». Члены вашей семьи должны

ограничивать свои передвижения в течение 14 дней после того, как вы начали самоизолироваться. Это значит, что они должны оставаться дома и в максимальной степени избегать контактов с другими людьми.

- Если в результате теста коронавирус не был выявлен, вы можете сразу вернуться к своим обычным занятиям **в соответствии с текущими рекомендациями правительства.**

Могут ли мои домашние животные заразиться коронавирусом ?

Пока у нас нет доказательств того, что домашние питомцы, такие как собаки и кошки, могут заразиться коронавирусом. Тем не менее, будет целесообразным защитить себя и часто и тщательно мыть руки после контакта с домашними животными.

Ограничение передвижения для людей, находящихся в тесном контакте с человеком с коронавирусом

Вы должны еще больше ограничить свои передвижения, если вы:

- проживаете с человеком, у которого есть симптомы коронавируса, но вы чувствуете себя хорошо
- вы находитесь в тесном контакте с человеком, у которого был подтвержден коронавирус.

Тесный контакт:

Приведенные ниже объяснения являются только руководством. Тесный контакт может значить:

- Если вы проводите более 15 минут лицом к лицу с инфицированным человеком в пределах 2 метров от него в любых условиях
- Если вы проживаете в одном доме или находитесь в одном помещении с инфицированным человеком.

Если вы находитесь в тесном контакте с инфицированным человеком, вам следует ограничить свои передвижения. Это значит, вы должны максимально возможно избегать контактов с другими людьми и ограничить социальные

выходы. Ограничение должно продлиться 14 дней после того, как вы последний раз вступили в контакт с человеком, которому был поставлен диагноз коронавируса.

Отслеживание контактов

- С вами может связаться наша команда по отслеживанию контактов, если вы находились в тесном контакте с инфицированным коронавирусом.

Как ограничить свои передвижения:

- Вы по-прежнему можете выходить на улицу для занятия спортом, но держитесь от других людей на расстоянии 2 метров.
- Держитесь подальше от пожилых людей, лиц с хроническими заболеваниями и беременных женщин.
- Не ходите на работу или в школу.
- Не пользуйтесь общественным транспортом.
- Не ходите в гости.
- Не ходите в магазин без крайней необходимости.

Будет ли сообщено моему работодателю о результатах моего теста на коронавирус?

Мы всегда стараемся в первую очередь сообщать вам о результатах вашего теста на коронавирус. Иногда нам приходится информировать вашего руководителя или медицинского сотрудника вашего предприятия о результатах вашего теста. Мы делаем это только в случае необходимости. Это необходимо для обеспечения вашей безопасности, а также безопасности ваших коллег и всех уязвимых людей, работающих с вами. Мы стараемся по возможности предоставлять минимальный объем информации в соответствии с Общим регламентом по защите данных (GDPR) и Законодательством об инфекционных заболеваниях 1981 года. Дополнительную информацию можно найти на сайте hse.ie/moh.

Как правильно мыть руки:

1. Намочите руки водой

2. Нанесите достаточно мыла, чтобы покрыть всю поверхность рук
3. Потрите ладони друг о друга
4. Потрите правой ладонью тыльную сторону левой руки, перекрестив пальцы, и наоборот
5. Потрите ладони, перекрестив пальцы
6. Потрите внешние стороны пальцев, сцепив их в замок
7. Вращательными движениями потрите большой палец левой руки ладонью правой руки и наоборот
8. Промойте руки под струей воды
9. Насухо вытрите руки одноразовым полотенцем
10. С помощью одноразового полотенца закройте кран
11. Ваши руки теперь в безопасности

Для получения актуальной фактической информации и рекомендаций посетите HSE.ie или позвоните по телефону 1850 24 1850