



Препоръки за домашна изолация в леки случаи на COVID-19

Това са препоръките, които трябва да се спазват при домашна изолация поради лек случай на COVID-19. Прочетете ги внимателно и попитайте (по телефона), ако нещо не е ясно. Вашите близки и хората, с които съжителствате, също трябва да получат тази информация.

Място на изолация (трябва да разполагате с телефон в стаята)



Останете вкъщи, избягвайте да излизате от стаята, поддържайте я проветрена и със затворена врата.



Избягвайте разстояния, по-малки от 2 метра от хората, с които съжителствате.



Ограничете гостите в дома Ви. Ако се нуждаете от помощ за покупки, могат да Ви ги оставят на вратата.



Използвайте самостоятелна баня; общата баня трябва да се дезинфекцира, преди да я използват други хора.



В стаята Ви трябва да има препарати за миене на ръце.



В стаята Ви трябва да има кошче за боклук с педал.

Отпадъците трябва да се изхвърлят в пластмасовата торбичка, поставена в кошчето за боклук. Вържете я добре преди да я изхвърлите.

Грижещото се лице се счита за близък контакт и трябва да остане под домашна карантина в продължение на **10 дни**.

Грижещо се лице



Грижещото се лице **не трябва да има рискови фактори за усложнения** и трябва да следи сам/а за симптомите



Ръкавици при всеки контакт със секрети



Използвайте маска, когато сте в общи пространства



Мийте си ръцете, ако влизате в контакт, дори да сте използвали ръкавици

Предотвратяване на заразяване



Покривайте устата си с хартиена кърпичка, когато кашляте и кихате



Изхвърляйте кърпичката в кошчето за боклук



Мийте си ръцете с вода и сапун



Не използвайте лични вещи на други хора, като кърпи, чаши, чинии, прибори и четка за зъби



Слагайте си маската, ако излизате в общи помещения или някой влиза в стаята, поддържайте дистанция и си мийте ръцете при излизане



Комуникирайте по телефона, за да не излизате от стаята

Почистване



Използвайте препарат за миене на съдове или ги мийте с топла вода



Не изтръсквайте дрехите, поставете ги в херметично затворена торбичка. Мийте си винаги ръцете, след като сте докосвали дрехите



Перете дрехите на 60-90° и ги оставяйте да изсъхнат добре



Почиствайте ежедневно повърхностите, които се пипат често, банята и тоалетната с кърпи за еднократна употреба и белина (1 част белина от 5% за 50 части вода). Мийте си ръцете, когато приключите



ТОРБИЧКА 1 в стаята, която се затваря и се поставя в **ТОРБИЧКА 2**, където се поставят ръкавиците и маската на грижещото се лице, след което се поставя в **ТОРБИЧКА 3**, която се изхвърля в контейнера за отпадъци (не се поставя в контейнер за рециклиране)

Ако забележите влошаване, съобщете го на Вашия лекар или се обадете на 112.

Ако хората, с които живеете или грижещото се лице имат симптоми, не отивайте в санитарен център и се обадете на телефона, предназначен за целта от Вашата Автономна област.

4 ноември 2020 г.



• Въз основа на [Инфографика на препоръките за пациента-непотвърден или потвърден лек случай под домашна изолация](#). Министерство на здравеопазването на Астурия
• [Министерство на здравеопазването](#)
• COVID-19: самоизолация за пациенти, на които се прави тест. Обществено здраве Англия.