



Рекомендации по домашней самоизоляции в легких случаях COVID-19

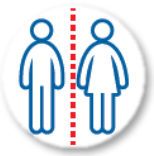
Эти рекомендации необходимо выполнять, если вы находитесь в домашней самоизоляции из-за COVID-19 в легкой форме.

Внимательно прочтите эти рекомендации и задайте вопросы (по телефону) при малейшей неясности. Члены вашей семьи и живущие вместе с вами люди тоже должны получить эту информацию.

Место самоизоляции (в комнате обязательно должен быть телефон)



Оставайтесь в своем доме, избегайте покидать свою комнату, хорошо проветривайте ее при закрытой двери.



Не приближайтесь меньше чем на 2 метра к живущим вместе с вами людям.



Избегайте посещений вашего дома гостями. Если вам необходима помощь с покупками, их можно оставлять перед дверью.



Используйте собственный санузел; если он общего пользования, санузел необходимо дезинфицировать перед тем, как им воспользуются другие люди.



Пусть в вашей комнате будут **средства гигиены для рук**.



В комнате должна **находиться мусорная корзина с крышкой**.

Выбрасываемые отходы должны укладываться в пластиковый пакет, вставленный в мусорную корзину. Плотнo завязывайте мешок перед тем, как его выбросить.

Ухаживающие за больными считаются непосредственно контактирующими с ними лицами и должны соблюдать домашний карантин длительностью **10 дней**.

Ухаживающее за больным лицо



Ухаживающие за больным не должны иметь осложняющих факторов риска и должны самостоятельно проверять у себя наличие симптомов



Надевайте перчатки для любого контакта с выделениями больного



Носите маску находясь вместе с больным в одном помещении



Мойте руки после того, как вы контактировали с больным, даже если вы были в перчатках

Избегайте заражения



Закрывайте рот и нос бумажной салфеткой при кашле и чихании



Выбрасывайте салфетку в **корзину для бумаг**



Мойте руки водой с мылом



Не давайте другим пользоваться вашими личными вещами, такими как полотенца, чашки, стаканы, столовые приборы, зубные щетки.



Надевайте маску, если вы выходите в общие помещения или кто-то, наоборот, входит в комнату, держите социальную дистанцию и мойте руки покинув их.



Общайтесь по **телефону**, чтобы не выходить из комнаты.

Чистота



Пользуйтесь **посудомоечной машиной** или мойте посуду сами горячей водой



Не встряхивайте одежду и постельное белье, кладите их в **герметичный пакет**. Всегда мойте руки после того, как вы касались одежды.



Стирайте одежду **при температуре 60-90°** и хорошо сушите ее.



Ежедневно мойте часто используемые поверхности, ванную и унитаз одноразовыми тряпками с щелочным раствором (1 часть 5%-го раствора щелочи на 50 частей воды). **По окончании приборки мойте руки**



ПАКЕТ №1 в комнате закрывается и кладется в **ПАКЕТ №2**, в который кладут перчатки и маску ухаживающего за больным, который в свою очередь помещается в **ПАКЕТ №3** и выбрасывается в мусорный контейнер (без сортировки мусора)

При общем ухудшении состояния сообщите об этом своему медику по номеру 112.

4 Ноябрь 2020 г.

Если у кого-нибудь из вместе проживающих или ухаживающих за больным лиц появятся симптомы не следует приходить в медицинский центр, а нужно звонить по телефону на номер, выделенный в вашем муниципалитете.

*Основано на информационных материалах рекомендаций для случаев проходящих исследование пациентов и для случаев пациентов с подтвержденной болезнью в легкой форме при домашней самоизоляции. Консультация по здравоохранению Астурии.

*Министерство здравоохранения.

*COVID-19: самоизоляция для проходящих тестирование пациентов. Служба общественного здравоохранения Англии.