МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

Препоръки за хора, които са под подозрение или с COVID-19, *които се намират вкъщи в изолация*

1

Останете вкъщи, освен ситуации, когато имате нужда от медицинска помощ

- Трябва да ограничите дейността си извън дома / апартамента, изключението е само получаването на медицинска помощ.
- Не идвайте на работа, училище или други обществени места.
- Не използвайте обществен транспорт или такси.

2

Изолирайте се от другите хора във своята къща

- **Хора:** Доколкото е възможно, трябва да останете в отделната стая и да пазете дистанция повече от 1,5 метра от останалите членове на семейството или съседите във вашия дом. Също така трябва да ползвате отделна баня, ако има такава. Обърнете особено внимание на тези препоръки, ако в семейството ви има хора, които се намират в групата на риск (старост, хронични белодробни заболявания, сърдечно-съдови заболявания, диабет и др.).

1,5 м

3

Обадете се и уведомете семейния си лекар

- Ако имате нужда от медицинска помощ, обадете се на семейния си лекар и кажете му че имате подозрение или потвърден COVID-19. Това ще помогне на медицинския персонал да предприеме стъпки, за да предотврати заразяване на другите хора.
- Сложете защитната маска върху лицето си преди контакт с медицински работници. Тези стъпки ще помогнат да ограничат на разпространението на инфекцията.

4

Носете защитна маска

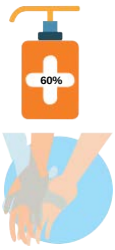
- Трябва да носите защитна маска, когато се намирате близо с други хора (например, общо ползване на стая или превозно средство) или с домашни любимци, по време на посещението на здравно заведение или по време на контакт с екипа на екстрена медицинска помощ
- Ако не можете да носите защитна маска (например, защото тя причинява проблеми с дишането), хората, които живеят с вас, не трябва да се намират в същата стая с вас или, ако това не е възможно, трябва да носят защитните маски.

5

Пазете правилата на хигиена при кашляне или хикане

- Покривайте устата и носа си с кърпа или тъкан, докато кашляте или кихате. Изхвърлете използваните неща в отделен кош за боклук.
- След това измийте ръцете си със сапун за най-малко 20 секунди и / или третирайте ги с дезинфектант, съдържащ поне 60% спирт, разтривайки достатъчно количество по цялата повърхност, докато изсъхне. Задължително ползвайте сапун при замърсяването на ръцете.

6 Често мийте ръцете си



- Често мийте ръцете си със сапун за най-малко 20 секунди. Ако няма възможност да ги измиете, те трябва да бъдат третирани с дезинфектанти на основата на 60-95% спирт, като натривате достатъчно количество по цялата повърхност, докато изсъхнат.
- При замърсяването на ръцете, не забравяйте да ги измиете със сапун и вода. Не докосвайте очите, носа и устата с мръсни ръце.

7 Използвайте индивидуални предмети на домакински уреди

- Не използвайте съдове, чаши, кърпи, спално бельо и други домакински уреди с други хора или домашни любимци.
- След като използвате домакински уреди, те трябва да бъдат добре обработени / измити с почистващи средства.

8 Дезинфекция на предмети / повърхности

- Всеки ден периодично трябва да дезинфекцирате всички предмети / повърхности, до които докосвате най-често. Те са: маси, дръжки за врати, ключове, кранове, мивки, тоалетни, телефони, клавиатури, таблети, нощни шкафчета и др. и всякакви повърхности, където може да има биологични течности.
- За дезинфекция е необходимо да се използват почистващи средства или кърпи. Следвайте инструкциите на производителя, когато ги използвате.

9 Мониторинг на здравето

- Ако сте вкъщи под карантина (самоизолация), трябва да следите внимателно здравето си. Измервайте температурата два пъти на ден.
- Незабавно свържете се с вашия лекар или обадете се 103, ако имате един или повече от следните симптоми: температура (над 38°C) втрисане; треска; задух; силна кашлица; постоянна болка в гърдите.

10 Прекратяване на самоизолацията

Решението за прекратяване на самоизолацията и предпазните мерки се взема отделно за всеки конкретен случай и след консултация със специалисти в съответствие с правилата, определени от местните здравни власти.

Изложена информация е взета от официалния ресурс
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/caring-for-yourself-at-home.html
Изображенията са взети от ресурс Freepik.com

Всеукраїнська рада Реанімації та Екстреної Медичної Допомоги