



Tanács azoknak a személyeknek, akik koronavírus tüneteket mutató személlyel élnek egy háztartásban

A tájékoztató azoknak a személyeknek szól, akik olyan személlyel élnek egy háztartással, aki:

- Koronavírus (COVID-19) tünetek miatt van otthoni elkülönítésben
- Koronavírus tesztre vár
- Koronavírus tesztje pozitív eredményt mutatott

Koronavírus tesztje negatív eredményt mutatott

2020. március 27., péntek óta azt tanácsolja a kormány, hogy az emberek maradjanak otthon, bizonyos korlátozott körülmények kivételével. Ennek célja a koronavírus terjedésének a csökkentése. Ha koronavírusos vagy koronavírus gyanús személlyel él egy háztartásban, **korlátoznia kell a kijárását.** Ennek célja, hogy a vírus ne terjedjen a háztartásán kívül.

Mit jelent a „korlátozott kijárás”?

A korlátozott kijárás azt jelenti, hogy a lehető legnagyobb mértékben kerülje a másokkal való érintkezést. Ezt „önkülönítésnek” is nevezzük. Lehet, hogy Ön nem mutat tüneteket, azonban olyan személlyel él egy háztartásban, ki tüneteket mutat. Ezért ne hagyja el otthonát, ha **feltétlenül nem szükséges.** Ennek célja, hogy mások ne fertőződjenek meg koronavírussal.

A kijárás korlátozása azt jelenti, hogy otthon kell maradnia és:

- ✗ Nem menjen iskolába* vagy munkahelyére**.
- ✗ Ne használjon tömegközlekedést.
- ✗ Ne menjen találkozókra vagy zsúfolt helyekre.
- ✗ Ne fogadjon látogatókat otthonában.
- ✗ Ne menjen vásárolni - a bevásárlást rendelje meg az interneten vagy kérje meg családtagjait vagy barátait, hogy hozzák el Önnek.
- ✗ Ne menjen idős, krónikus betegséggel rendelkező vagy terhes személy közelébe.
- ✗ Ne utazzon Írországon kívül vagy belül.

*Az iskolák jelenleg zárva vannak

** A kormány kistáján vannak „nélkülözhetetlen dolgozók”. Ezek a dolgozók visszamehetnek dolgozni. A felettese tudni fogja, hogy Ön nélkülözhetetlen dolgozó-e.

Meddig kell korlátoznom a kijárást?

A beteg koronavírus tüneteinek a megjelenésétől és elkülönítésének a kezdetétől számított 14 napig kell korlátoznia a kijárást. Ha a beteg nem tudja otthonában elkülöníteni magát, forduljon orvosához konkrét tanácsért.

Ha jól érzi magát, a 14 nap eltelte után folytathatja normális tevékenységeit a **kormány aktuális tanácsainak a követésével.**

Ha a tüneteket mutató személyt tesztelték és nem mutatták ki a koronavírust, azonnal folytathatja normális tevékenységeit a **kormány aktuális tanácsainak a követésével.** Lehet, hogy a betegnek más fertőző betegsége van, például influenza. Kerülje az érintkezést a beteggel a tünetek megszűnését követő 48 óra leteltéig.

Ha a 14 nap folyamán koronavírus tünetek jelentkeznek Önnél, különítse el magát és hívja fel orvosát telefonon tanácsadás végett.

Ügyeljen biztonságára és jólétére

- Ha egyedül kell lennie, szorongást vagy magányt tapasztalhat. Ez idő alatt telefonon tartsa a kapcsolatot családjával és barátaival. További információkért a mentális egészség gondozásáról a koronavírus járvány során keresse fel a www.hse.ie, vagy www.yourmentalhealth.ie weboldalt. Az idősebbek az Alone segélyszolgálathoz is fordulhatnak telefonon a 0818 222 024 telefonszámon hétfőtől vasárnapig reggel 8 és este 8 között.
- Bár otthon kell maradnia, fontos, hogy próbáljon aktív maradni, keljen fel és lehetőség szerint mozogjon annyit, amennyit tud. Ha van saját kertje/külső területe, kimehet levegőzni, de tartson távolságot másoktól, a szomszédokat is beleértve. Legalább 1 méter, lehetőség szerint 2 méter távolságot tartson másoktól.

1. Gyakran mosson kezet (szappannal vagy kézfertőtlenítővel)

- Rendszeresen mosson kezet. **Ez az egyik legfontosabb dolog!**
- Kézmosás után használjon hidratáló krémet, hogy ne száradjon ki a bőre.
- Különösen azután ügyeljen erre, hogy megérintette a beteg személyt vagy a beteg által használt tárgyakat. Lehetőség szerint viseljen gumikesztyűt.

2. Ne töltsön sok időt a beteggel

- Az a legjobb, ha nem megy be abba a szobába, ahol a beteg tartózkodik, és ne érintse meg. Próbáljon legalább 1 méter, lehetőség szerint 2 méter távolságot tartani a betegtől.
- Beszéljenek telefonon, akkor is, ha közös otthonban élnek.

3. A közösen használt helységeket (konyha, fürdőszoba) alaposan szellőztesse.

- Az ablakokat tartsa nyitva, amennyit csak lehet.

4. Ne fogadjon látogatókat otthonában

- Ne engedjen nem feltétlenül szükséges látogatókat otthonába.
- Ha valakinek sürgős okokból be kell mennie az Ön otthonába, a látogató tartózkodjon a betegtől legalább 1 méter, lehetőség szerint 2 méter távolságban.

5. Ügyeljen arra, hogy a súlyos betegség kockázatának kitett személyek ne legyenek a beteg közelében.

- Ne engedje a súlyos fertőzés magas kockázatának kitett személyeket a beteg közelébe. Ez a háztartás következő tagjait jelenti:
 - Krónikus betegek
 - Gyenge immunrendszerrel rendelkező személyek
 - 70 év felettek
 - Terhesek
- A kijárási korlátozás 14 napja alatt kerülje az érintkezést a magas kockázatú személyekkel.

6. Ne használjon közös dolgokat

- Ne egyen ugyanabból az ételmyszerből és ne használja ugyanazt a poharat, csészét, evőeszközt, törülközőt vagy egyéb tárgyakat, mint a tüneteket mutató személy, amíg nem lettek azok alaposan elmosva.
- A konyhai eszközöket mosogatógépben vagy forró vízzel és mosogatószerrel mossa el használat után. Lehetőség szerint viseljen gumikesztyűt. A kesztyűt használat után ki lehet mosni és meg lehet szárítani. Alaposan mosson kezet szappannal és vízzel a kesztyű levételét követően.
- Ha a beteg távirányítót vagy hasonló tárgyakat használt, tisztítsa meg azokat, mielőtt más használná.

7. Vécé és fürdőszoba használat

- A koronavírus tüneteket mutató személy használjon saját vécét és fürdőszobát, ha lehetséges.
- Ha ez nem lehetséges, használat után ellenőrizze, hogy tiszta-e a helyiség, majd mosson kezet.

- Ne használjon közös törülközőt.

8. Takarítás

- Minden nap tisztítsa meg a felületeket a szokásos háztartási tisztítószerrel. Tisztítsa le a konyhai munkafelületeket, asztalokat, kilincseket, lépcsőkorlátot, fürdőszobai felületeket, csapokat, vécét, vécé lehúzó, telefonokat, billentyűzeteket, táblagépeket és éjjeliszekrényeket.
- Használja a szokásos háztartási termékeket tisztítószereket és hipót, ezek kellően eltávolítják a vírust. Kövesse a gyártó utasításait a címkén és ellenőrizze, hogy a termék használható-e az adott felület tisztítására.
- Használjon gumikesztyűt a takarításhoz és a szennyes ruhák kezelésekor. Használat után mossa ki és szárítsa meg a kesztyűt. Mindig mosson kezet, miután leveszi a kesztyűt.
- A törlőruhákat mosásához használja a mosógép melegvízes ciklusát.
- Az eldobható gumikesztyűt és törlőruhát dobja műanyag szemeteszákba használat után (lásd a tanácsokat a hulladék kezeléséről alább).

9. Mosás

- A mosást az anyag által megengedett lehető legmagasabb hőmérsékleten végezze.
- Géppel szárítsa és vasalja a ruhákat magas hőmérsékleten vagy gőzzel.
- A szennyeset tartsa magától távol és a szennyes megfogása után mosson kezet.
- A szennyes megfogása után mosson kezet, akár használ kesztyűt, akár nem.
- A szennyeset ne küldje mosodába.

10. Szemét kezelése

- Minden személyes hulladékot, a használt zsebkendőket és a takarítás után keletkező hulladékot is beleértve dobjon műanyag szemeteszákba.
- Amikor majdnem tele van a zsák, kösse össze a tetejét, majd helyezze még egy szemeteszákba és azt is kösse meg.

- Miután szoros csomót köt a zsák tetejére, biztonságos helyre helyezheti. A zsákot három napig tartsa biztonságos helyen, majd kiteheti a kukába hulladékgyűjtésre.
- A többi háztartási hulladékot késedelem nélkül kiteheti hulladékgyűjtésre.

A koronavírusos személy gondozása: Fontos pontok

Lehetőség szerint csak egy személy gondozza a beteget. Ideálisan ez olyan személy, akit nem veszélyeztet a súlyos fertőzés kockázata (lásd a 3. oldal 5. pontját).

- A beteg gondozásakor tartsa lehető legnagyobb távolságot. Tartson legalább 1 méter, lehetőség szerint 2 méter távolságot a betegtől.
- Ha meg kell érintenie a beteget, utána alaposan mosson kezet.
- Rendszeresen mosson kezet, és szükség esetén segítse a beteget is a kézmosásban.
- Ne érintse meg az arcát, miközben mást gondoz.
- Ha taknyot vagy köpetet kell letisztítania a beteg arcáról, használjon tiszta zsebkendőt, ami dobjon ki használat után, majd alaposan mossa meg a kezét.
- Ha a személy rosszul van vagy légszomj jelentkezik, hívja az orvost tanácsért.
- Ha idősebb személyt gondoz, figyelje, hogy nincs-e szokatlanul **összezavarodva**. Ha normális esetben nincs összezavarodva a beteg, azonnal hívjon orvost, akkor is, ha a beteg nem mutat más tünetet.
- A segélyhívó szám 112 vagy 999, ha nagyon rosszul van a beteg, vagy vészhelyzet esetén. Mondja el, hogy a beteg koronavírusos vagy az lehet.
- Ha a beteg nem tudja elkülöníteni magát és sok segítségre van szüksége a napi tevékenységek, pl. mosdás, étkezés vagy vécézés során, a beteg tüneteinek a megjelenésétől számított 28 napig kell elkülönítenie magát.