



Porady dla osób, które mieszkają z kimś, kto ma objawy koronawirusa V4.1.02.04.2020

Informacje w niniejszej ulotce są przeznaczone dla osób mieszkających z kimś, kto:

- samoizoluje się w domu, ponieważ ma objawy koronawirusa (COVID-19)
- czeka na test na obecność koronawirusa
- został przetestowany i ma pozytywny wynik na obecność koronawirusa
- został przetestowany i ma ujemny wynik na obecność koronawirusa

Od piątku 27 marca 2020 r. rząd zaleca, aby ludzie pozostali w domu, z wyjątkiem niewielu określonych okoliczności. Ma to na celu zmniejszenie rozprzestrzeniania się koronawirusa. Jeśli mieszkasz z kimś, kto ma lub może mieć koronawirusa, **musisz maksymalnie ograniczyć poruszanie się.** Ma to na celu zmniejszenie ryzyka rozprzestrzeniania się wirusa poza Twój dom.

Co oznacza „ograniczone poruszanie się”?

Ograniczone poruszanie się oznacza unikanie kontaktu z innymi ludźmi na tyle na ile to możliwe. Czasami nazywa się to „samokwarantanną”. Nawet jeśli nie masz objawów, mieszkasz z kimś, kto je ma. Z tego powodu nie wychodzź z domu, chyba że jest to absolutnie konieczne. Ma to na celu powstrzymanie innych osób przed zarażeniem się koronawirusem.

Ograniczone poruszanie się oznacza, że zostajesz w domu i:

- Nie chodzisz do szkoły * lub pracy **.
- Nie korzystasz z transportu publicznego.
- Nie chodzisz na spotkania lub w zatłoczone miejsca.
- Nie zapraszasz gości do domu.
- Nie chodzisz na zakupy - tam, gdzie to możliwe, zamów artykuły spożywcze online lub poproś rodzinę lub znajomych, aby je Tobie przynieśli.
- Trzymasz się z dala od osób starszych, osób z chronicznymi schorzeniami oraz od wszystkich kobiet w ciąży.
- Nie podróżujesz poza Irlandię.

* Wszystkie szkoły są obecnie zamknięte

** Na rządowej liście „pracy niezbędnej” znajduje się kilka zawodów. Pracownicy z tej listy mogą otrzymać pozwolenie na powrót do pracy. Twój kierownik powinien wiedzieć, czy jesteś „niezbędnym pracownikiem”.

Jak długo muszę ograniczać poruszanie się?

Powinieneś ograniczać poruszanie się przez 14 dni od momentu, gdy osoba z objawami koronawirusa zacznie się samoizolować. Jeśli nie ma możliwości samoizolacji w domu, skontaktuj się z lekarzem w celu uzyskania szczegółowych porad.

Jeśli jesteś w dobrej formie zdrowotnej, możesz powrócić do normalnych zajęć po tych 14 dniach, **zgodnie z bieżącymi zaleceniami rządowymi**.

Jeśli osoba w Twoim domu, która ma objawy, zostanie przebadana na obecność koronawirusa, a wirus nie zostanie wykryty, możesz natychmiast wrócić do normalnej aktywności, **zgodnie z zaleceniami rządowymi**. Możliwe jednak jest, że dana osoba ma inną chorobę zakaźną, taką jak grypa. Unikaj kontaktu z tą osobą na tyle na ile to możliwe, do 48 godzin po ustąpieniu objawów.

Jeśli zaczniesz mieć objawy koronawirusa w ciągu tych 14 dni, samoizoluj się w domu i skontaktuj się z lekarzem przez telefon.

Zapewnij sobie bezpieczeństwo i opiekę

- Bardzo łatwo można stać się nerwowym i samotnym, gdy trzeba spędzać czas samotnie. W tym czasie utrzymuj kontakt telefoniczny z rodziną i przyjaciółmi. Aby uzyskać więcej informacji na temat dbania o swoje zdrowie psychiczne podczas pandemii koronawirusa, odwiedź stronę www.hse.ie lub www.yourmentalhealth.ie. Osoby starsze mogą dzwonić do organizacji charytatywnej ALONE pod numer 0818 222 024 od poniedziałku do niedzieli w godzinach od 8:00 do 20:00.
- Chociaż zostałeś poproszony o pozostanie w domu, ważne jest, aby zapewnić sobie ruch, wstając i poruszając się tak często, jak to możliwe. Jeśli masz własną przestrzeń zewnętrzną, możesz wyjść na świeże powietrze, ale trzymaj się z dala od innych ludzi, w tym sąsiadów. Zachowaj odległość co najmniej 1 metra a w miarę możliwości 2 metry od innych osób.

1. Często myj ręce (myj mydłem lub żelem alkoholowym)

- Regularnie myj ręce. **To jedna z najważniejszych rzeczy, które możesz zrobić.**
- Po umyciu użyj kremu nawilżającego na dłonie, aby skóra nie była sucha i obolała.

- Szczególnie pamiętaj, aby umyć ręce za każdym razem, gdy będziesz musiał dotknąć chorego lub jakiegokolwiek przedmiotu którego użył. W miarę możliwości używaj rękawic domowych lub gumowych

2. Nie spędzaj dużo czasu z chorym

- Najlepiej trzymać się z dala od pomieszczenia, w którym się znajduje, i unikać dotykania. Staraj się trzymać co najmniej 1 metr a tam gdzie to możliwe 2 metry od chorego.
- Rozmawiaj przez telefon, nawet jeśli jesteś w tym samym domu.

3. Upewnij się, że każdy pokój, który musisz dzielić z osobą chorą (kuchnia, łazienka), jest dobrze przewietrzony.

- Otwieraj okna, tak często jak możesz.

4. Nie zapraszaj gości do domu

- Nie zapraszaj nikogo ani nie pozwalaj nieproszonym gościom na wejście do domu.
- Jeśli ktoś pilnie potrzebuje przyjść do Twojego domu, upewnij się że utrzymuje dystans co najmniej 1 metr a jeśli to możliwe, 2 metry od osoby chorej.

5. Upewnij się, że osoby o wysokim ryzyku rozwinięcia ciężkich objawów choroby nie znajdują się w pobliżu osoby chorej

- Nie pozwól nikomu, kto jest narażony na ryzyko ciężkiej infekcji, na opiekowanie się chorym lub podchodzenie do niego. Dotyczy to osób mieszkających w domu, które:
 - cierpią na przewlekłe choroby
 - mogą mieć słaby układ odpornościowy
 - mają ponad 70 lat
 - są w ciąży
- Staraj się unikać kontaktu z osobami o podwyższonym ryzyku w okresie 14 dni, kiedy ograniczasz poruszanie się.

6. Unikaj używania tych samych przedmiotów codziennego użytku

- Nie dziel się jedzeniem, naczyniami, szklankami, kubkami, nożami, widelcami, łyżkami, ręcznikami, pościelą ani innymi przedmiotami z osobą, która ma objawy, dopóki przedmioty te nie zostaną dokładnie umyte lub wyprane.
- Do mycia używaj zmywarki do naczyń lub płynu do mycia naczyń i gorącej wody. Noś rękawice domowe lub gumowe, jeśli są dostępne. Rękawice można myć i suszyć po każdym użyciu. Po zdjęciu rękawic dokładnie umyj ręce mydłem i wodą.
- Jeśli chora osoba korzystała z pilotów zdalnego sterowania lub podobnych przedmiotów, wyczyść je, zanim użyje ich ktoś inny w domu.

7. Toaleta i kąpiel

- Osoba z objawami koronawirusa powinna mieć własną toaletę i łazienkę, jeśli to możliwe.
- Jeśli nie może mieć własnej toalety lub łazienki, sprawdź, czy pomieszczenie jest czyste po użyciu, a następnie umyj ręce.
- Nie używaj tych samych ręczników.

8. Sprzątanie w domu

- Codziennie czyść powierzchnie w domu zwykłymi środkami czyszczącymi, szczególnie: blaty kuchenne, stoły, klamki, poręcze, armatury łazienkowe, toalety i uchwyty toaletowe, telefony, klawiatury, tablety i stoliki nocne.
- Używaj zwykłych produktów gospodarstwa domowego, takich jak detergenty i wybielacze, ponieważ są one bardzo dobre w usuwaniu wirusa. Postępuj zgodnie z instrukcjami na etykiecie producenta i sprawdź, czy można ich używać na czyszczonej powierzchni.
- Podczas czyszczenia powierzchni lub przenoszenia brudnych rzeczy należy nosić rękawice domowe lub gumowe. Po użyciu umyj i osusz rękawiczki. Zawsze myj ręce po zdjęciu rękawiczek.
- Po użyciu wypierz ściereczki wielokrotnego użytku w gorącym cyklu w pralce.

- Po użyciu umieść jednorazowe rękawiczki i ściereczki do czyszczenia w plastikowym worku na odpady (patrz porady dotyczące postępowania z odpadami poniżej).

9. Pranie

- Pierz w najwyższej temperaturze, jaką materiał może znieść.
- Susz w suszarce i prasuj za pomocą gorącego żelazka lub żelazka parowego.
- Podczas pracy z brudną bielizną noś rękawice domowe lub gumowe i trzymaj rzeczy z dala od siebie.
- Po pracy z brudnym praniem umyj ręce, bez względu na to, czy nosiłeś rękawiczki, czy nie.
- Nie wysyłaj prania do pralni.

10. Postępowanie z odpadami

- Umieść wszystkie odpady osobiste, w tym zużyte chusteczki i wszystkie odpady czyszczące, w plastikowym worku na śmieci.
- Zawiąż torbę, gdy jest prawie pełna, a następnie umieść ją w drugiej torbie na śmieci i zawiąż.
- Po bezpiecznym zawiązaniu torby zostaw ją w bezpiecznym miejscu. Worek należy pozostawić w bezpiecznym miejscu na trzy dni, zanim zostanie wystawiony do odbioru przez zakład utylizacji odpadów.
- Pozostałe odpady domowe można wystawić do odbioru bezzwłocznie.

Opieka nad osobą, która ma objawy koronawirusa: Ważne punkty

Jeśli to możliwe, tylko jedna osoba powinna opiekować się chorym. Idealnie byłby to ktoś, kto nie znajduje się w grupie ryzyka rozwinięcia poważnej infekcji (patrz strona 3, numer 5).

- Jeśli opiekujesz się osobą chorą, postaraj się zachować jak największą odległość. Trzymaj się co najmniej 1 metr a jeśli to możliwe, 2 metry z dala i unikaj dotykania chorego.
- Jeśli musisz dotknąć chorego, dokładnie umyj ręce.
- Regularnie myj ręce, a jeśli to konieczne, pomóż również osobie, którą się opiekujesz, w ich myciu.
- Nie dotykaj twarzy podczas opieki nad kimś innym.
- Jeśli musisz oczyścić flegmę lub ślinę z twarzy chorego, użyj czystej chusteczki, włóż ją do worka na odpady i dokładnie umyj ręce.
- Zadzwoń do lekarza po poradę, jeśli dana osoba źle się czuje, zwłaszcza jeśli ma trudności z oddychaniem.
- Jeśli opiekujesz się starszą osobą, uważaj na **oznaki dezorientacji które wcześniej nie okazywała**. Jeśli zwykle tak nie jest, nawet jeśli nie wykazuje innych objawów, niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem.
- Zadzwoń na pogotowie pod numer 112 lub 999, jeśli osoba którą się opiekujesz nagle poczuje się bardzo źle. Powiedz im, że dana osoba może mieć lub ma koronawirusa.
- Jeśli chora osoba nie może się samoizolować i potrzebuje nieustannej pomocy od Ciebie w codziennych czynnościach, takich jak mycie się, karmienie czy toaleta, będziesz musiał ograniczyć poruszanie się przez 28 dni od pierwszego dnia wystąpienia u tej osoby objawów.