



Páciens tájékoztató lap otthoni karanténhoz

A tájékoztató azoknak a személyeknek szól, akik:

- Koronavírus (COVID-19) tünetek miatt vannak otthoni elkülönítésben
- Koronavírus tesztre várnak
- Koronavírus tesztjük pozitív eredményt mutatott
- Koronavírus tesztjük negatív eredményt mutatott

Mi az az otthoni karantén?

Nem tesztelünk mindenkit, akinek koronavírusos tünetei vannak, azonban ez nem jelenti azt, hogy Önnek nincs koronavírus betegsége. Akkor is terjesztheti a koronavírust, ha enyhe tünetei vannak. **Megkérünk mindenkit, akinek koronavírus tünetei vannak, hogy különítsék el önmagukat a tünetek megjelenésétől számított 14 napig.**

Az otthoni elkülönítés azt jelenti, hogy otthon kell maradnia és kerülnie kell a személyes érintkezést másokkal, beleértve a háztartásában élő személyeket. Az otthoni elkülönítésre vonatkozó alábbi tanácsok segítik megfékezni a koronavírus terjedését.

Milyen tüneteket tapasztalhatok a koronavírus fertőzés során?

A koronavírusos fertőzöttek közül nem mindenki mutatja ugyanazokat a tüneteket. Ötből négy fertőzöttnél csak enyhe tünetek jelentkeznek. Saját otthonukban pihenésel és gondozással felépülhetnek.

A koronavírus tünetei

Nagyon gyakori tünet a láz, a fáradtság, a köhögés és az izom fájdalom.

Kevésbé gyakori tünet a torokfájást, az enyhe légszomj, a folyó vagy eldugult orr és a fejfájás.

Ritka tünet a hasmenés, a hányinger és a hányás.

Ügyeljen biztonságára és jólétére az otthoni elkülönítés alatt

- Ha egyedül kell lennie, szorongást vagy magányt tapasztalhat. Ne feledje, hogy bármikor felveheti a telefont és beszélhet 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 segélyszolgálatához is fordulhatnak telefonon a 0818 222 024 telefonszámon hétfőtől vasárnapig reggel 8 és este 8 között.

- 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.
- Étkezzon egészségesen és fogyasszon sok folyadékot, hogy hidratált maradjon.
- Ha lázas, izomfájdalma vagy fejfájása van, vegyen be paracetamolt.
- Ha nem érzi jól magát, kerülje az alkoholt.
- Ne dohányozzon és ne használjon elektromos cigarettát.
- Gondoskodjon róla, hogy legyen valaki, aki rendszeresen ellenőrizni tudja az Ön jólétét.

Figyelje a következő jeleket, hogy nem rosszabbodik-e az állapota:

- Ha nagyon rosszul érzi magát, különösen, ha megváltozik vagy nehézkessé válik a légzése, azonnal forduljon orvoshoz.
- Ha súlyos légszomja van és nem tud senkit sem elérni, hívja a mentőket a 112 vagy 999 számon.

Ügyeljen mindenki biztonságára és jólétére az otthoni elkülönítés alatt

1. Maradjon otthon

- **Nem menjen ki**, kivéve, ha saját kültéri hellyel rendelkezik, ahol levegőzhet.
- Ha bevásárlása, élelmiszerre vagy gyógyszerre van szüksége, hívja telefonon családját vagy szomszédjait.

2. Tartson távolságot a háztartásában élő többi személytől

- Lehetőség szerint tartózkodjon külön szobában kinyitható ablakkal.
- Ha otthonában más emberekkel egy helyiségben kell tartózkodnia, próbáljon legalább 1 méter, lehetőség szerint 2 méter távolságot tartani tőlük. Rendszeresen mossa meg a kezét. Ha köhög vagy tüsszent, használjon tiszta zsebkendőt. A használt zsebkendőt dobja ki. Ha nincs zsebkendője, a könyökhajlatába tüsszentsen vagy köhögjön.
- Ha lehetséges, használjon külön vécét és fürdőszobát háztartása többi tagjától.
- Ha nincs saját vécéje és fürdőszobája, takarítsa ki alaposan a vécét és a fürdőszobát (lásd az alábbi tanácsot).

3. Mosson kezet

- Rendszeresen mosson kezet. **Ez az egyik legfontosabb dolog!**
- Ne érintse meg az arcát, ha lehetséges.

4. Takarja le az arcát, ha köhög vagy tüsszent

- Takarja el a száját és az orrát amikor köhög vagy tüsszent.
- A használt zsebkendőket dobja műanyag szemeteszacskóba (lásd az alábbi megjegyzést a szemét kezeléséről), majd azonnal mosson kezet alkoholos kézfertőtlenítővel vagy szappannal és vízzel legalább 20 másodpercen át.

5. Ne használjon közös dolgokat

- Ne egyen ugyanabból az élelmiszerből és ne használja ugyanazt a poharat, csészét, evőeszközt, mint háztartása más tagjai.
- A konyhai eszközöket mosogatógépben vagy forró vízzel és mosogatószerrel mossa el használat után. Ha nem érzi jól magát, a háztartás egy más tagja is elvégezheti ezt Ön helyett. A mosogatást végző személy lehetőség szerint használjon gumikesztyűt. Minden használat után mossa ki és szárítsa meg a kesztyűt. Alaposan mosson kezet szappannal és vízzel a kesztyű levételét követően.
- Ne használjon közös törölközőt, ágyneműt vagy egyéb tárgyakat háztartása más tagjaival (lásd a szennyes ruhára vonatkozó tanácsot alább).
- Ha távirányítót vagy játékkonzolt használ, azt alaposan tisztítsa meg mielőtt más használná.
- Ha a képernyőre, telefonra vagy játékkonzolra köhög vagy tüsszent, azonnal törölje le a képernyőt.

6. Ne fogadjon látogatókat otthonában

- Ne engedjen nem feltétlenül szükséges látogatókat otthonába.
- Ha valakinek sürgős okokból be kell mennie az Ön otthonába, tartózkodjon tőle legalább 1 méter, lehetőség szerint 2 méter távolságban, és mondja meg az illetőnek, hogy nincs jól.

7. Vécé és fürdőszoba használat

- Ha lehetséges, használjon külön vécét, amit nem használnak mások.

- Ha ez nem lehetséges és nem rendelkezik saját vécével és fürdőszobával, mosson kezet mielőtt a helyiségbe lép, használat után és a helyiség elhagyása előtt.
- Fürdés vagy zuhanyzás után tisztítson le minden olyan felületet, amelyet megérintett.
- Senkivel se használjon közös törülközőt.

8. Takarítás

- Minden nap tisztítsa meg tisztítószerrel a felületeket, 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.
- Lehetőség szerint 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 melegvizes 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.
- Ha háztartási vagy gumikesztyűt használ, azt a szennyes ruhák kezelésénél is használhatja. A szennyest tartsa magától távol.
- A szennyes megfogása után mosson kezet, akár használ kesztyűt, akár nem.
- A szennyest 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.

Meddig kell elkülönítenem magam:

- **Ha tüneteket mutat, de nem fogják tesztelni:**
A tünetek megjelenésétől folytatott 14 napon át, ha az utolsó 5 napban nincs láza.
- **Ha tesztelték és igazolták a koronavírus:**
A tünetek megjelenésétől folytatott 14 napon át, ha az utolsó 5 napban nincs láza.
- **Ha tesztelték és nem találtak koronavírus:**
Lehet, hogy más fertőző betegsége van, például influenza. A fertőzés terjedésének a csökkentése végett folytassa az elkülönítést, rendszeresen mossa meg a kezét és zsebkendőbe tüsszentsen és köhögjön a tünetek megszűnésétől számított 48 órán át. Ha 48 órán át tünet mentes, abba hagyhatja az elkülönítést.

Megjegyzés:

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. Ezért az elkülönítés befejezésekor a kormány tanácsát kell követnie.

Mit tegyenek a háztartásban élő személyek?

Kövessék a következő füzetben lévő tanácsokat: *‘Tanács azoknak a személyeknek, akik koronavírus tüneteket mutató személlyel élnek egy háztartásban.’* A háztartásban élő személyeknek korlátozniuk kell a kijárást az elkülönítés kezdetétől számított 14 napon át. Ez azt jelenti, hogy otthon kell maradniuk és el kell kerülniük másokat.

Ha a koronavírus tesztje negatív, azonnal folytathatja normális tevékenységeit a **kormány aktuális utasításainak a betartása mellett.**

Mit tegyen, ha gyermekek is vannak a háztartásban?

- Tegyen meg mindent a tanácsok betartása érdekében, azonban tisztában vagyunk azzal, hogy ez nem mindig lehetséges.
- A gyermekek is elkapathatják a koronavírus, de legtöbb esetben nem lesznek nagyon betegek.
- Ha gyermeke tüneteket mutat, otthon kell maradnia a tünetek megjelenésétől számított 14 napon át és a láz megszűnésétől számított 5 napig.

A háziállataim is elkaphatják a koronavírust?

- Egyelőre nincs döntő bizonyíték arról, hogy a háziállatok, például a kutyák és macskák is elkaphatják a koronavírust.

Jó higiéniai és kézmosás

A lehető leghigorúbban kövesse a következő tanácsot, és másokat is biztasson erre.

Teendők

- Gyakran és alaposan mosson kezet
- Takarja el a száját és az orrát zsebkendővel vagy az ingujjával amikor köhög vagy tüsszent.
- A használt zsebkendőket dobja a kukába és mosson kezet.
- Tisztítsa le és fertőtlenítsen a gyakran megérintett és tárgyakat és felületeket.

Elkerülendő

- Ne érintse meg a szemét, orrát vagy száját, ha nem tiszta a keze.
- Ne ossza meg másokkal azokat a tárgyakat, amelyek megérintik a száját - pl. pohár, üveg, csésze.

Hogyan mosson kezet szappannal és vízzel

1. Nedvesítse meg a kezét meleg vízzel és szappanozza be.
2. Dörzsölje össze a kezét, amíg habos nem lesz a szappan.
3. Szappannal dörzsölje meg a keze tetejét, az ujjközöket és a körme alatti részt.
4. Ezt 20 másodpercig folytassa.
5. Öblítse le a kezét folyóvízzel.
6. Szárítsa meg a kezét tiszta törülközővel vagy papírtörülővel.
7. Ha száraz a bőr, használjon hidratálókrémet kézmosás után és éjszakára.