



## Karta informacyjna dla pacjenta który samoizoluje się w domu

Informacje w niniejszej ulotce są przeznaczone dla osób, które:

- samoizolują się w domu, ponieważ mają objawy koronawirusa (COVID-19)
- czekają na test na obecność koronawirusa
- zostały przetestowane i mają pozytywny wynik na obecność koronawirusa
- zostały przetestowane i ich wynik na obecność koronawirusa jest negatywny

### Co to jest samoizolacja?

Nie testujemy wszystkich osób z objawami koronawirusa, ale to nie znaczy, że nie masz koronawirusa. Nawet jeśli masz łagodne objawy, nadal możesz zarażać koronawirusem innych. **Prosimy wszystkich z objawami koronawirusa, aby samoizolowali się przez 14 dni od pierwszego dnia wystąpienia objawów.**

Samoizolacja oznacza, że zostajesz w domu i unikasz kontaktu z innymi ludźmi, w tym także z Twoimi domownikami. Poniższe porady dotyczące samoizolacji pomogą kontrolować rozprzestrzenianie się koronawirusa.

### Jakich objawów mogę się spodziewać po zarażeniu się koronawirusem?

Nie każdy, kto ma koronawirusa, będzie miał te same objawy. Cztery z pięciu osób, które go dostaną, będą miały łagodne objawy. Wyzdrowieją samodzielnie w domu odpoczywając i dbając o siebie.

### Objawy koronawirusa

**Bardzo częstymi objawami** są gorączka, zmęczenie, kaszel lub ból mięśni.

**Mniej powszechnymi objawami** są ból gardła, łagodne trudności przy oddychaniu, ciekący lub zatkany nos oraz ból głowy.

**Sporadycznymi objawami** są biegunka, nudności lub wymioty.

### Zapewnij sobie bezpieczeństwo i opiekę, podczas samoizolacji w domu

- Bardzo łatwo można stać się nerwowym i samotnym, gdy trzeba spędzać czas samotnie. Pamiętaj jednak, że zawsze możesz zadzwonić do kogoś. Aby uzyskać więcej informacji na temat dbania o swoje zdrowie psychiczne podczas pandemii koronawirusa, przejdź na stronę [www.hse.ie](http://www.hse.ie) lub [www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie). Starsi ludzie mogą dzwonić do organizacji charytatywnej ALONE pod numer 0818 222 024 od poniedziałku do niedzieli od 8:00 do 20:00.
- Staraj się być aktywnym, 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.

- Odżywiaj się dobrze i pij dużo płynów, aby się nie odwodnić.
- Weź paracetamol na gorączkę, bóle mięśni lub bóle głowy.
- Unikaj alkoholu, jeśli źle się czujesz.
- Nie pal ani nie używaj e-papierosów.
- Upewnij się, że masz kogoś, kto będzie regularnie sprawdzał jak się czujesz.

#### **Uważaj na oznaki pogorszenia:**

- W przypadku złego samopoczucia, zwłaszcza jeśli oddech się zmienia lub nasilają się trudności z oddychaniem, należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Jeśli trudno złapać Ci oddech i nie możesz do nikogo innego dotrzeć, zadzwoń na numer alarmowy 112 lub 999.

### **Zapewnienie wszystkim bezpieczeństwa i opieki podczas samoizolacji w domu**

#### **1. Zostań w domu**

- **Nie wychodź**, chyba że masz własną przestrzeń na zewnątrz, aby wyjść i zaczerpnąć świeżego powietrza.
- Zadzwoń do rodziny lub sąsiadów i poproś o pomoc, jeśli potrzebujesz artykułów spożywczych, innych zakupów lub leków.

#### **2. Trzymaj się z dala od innych osób w domu, o ile to możliwe**

- Pozostań w oddzielnym pokoju z oknem, które możesz otworzyć, jeśli to możliwe.
- Jeśli musisz wejść do tego samego pokoju co inne osoby w domu, powinieneś starać się zachować co najmniej 1 metr a tam gdzie to możliwe 2 metry odległości od nich. Regularnie myj ręce. Kiedy kaszlesz lub kichasz, zakryj usta i nos czystą chusteczką. Umieść zużyte chusteczki w koszu. Użyj wewnętrznej części łokcia, jeśli nie masz chusteczki.
- Jeśli możesz, korzystaj z osobnej toalety i łazienki niż reszta osób w domu.
- Jeśli nie masz własnej toalety i łazienki, upewnij się, że toaleta i łazienka są bardzo czyste (zobacz porady poniżej).

#### **3. Myj ręce**

- Regularnie myj ręce. **To jedna z najważniejszych rzeczy, które możesz zrobić.**

- Staraj się nie dotykać twarzy.

#### **4. Zakryj usta gdy kaszlesz lub kichasz**

- Zakrywaj usta i nos chusteczką podczas kaszlu lub kichania.
- Umieść zużyte chusteczki w plastikowym worku na śmieci (patrz informacje poniżej dotyczące postępowania z odpadami) i natychmiast użyj żelu alkoholowego do dezynfekcji rąk lub umyj ręce mydłem i wodą przez co najmniej 20 sekund.

#### **5. Nie używaj tych samych rzeczy**

- Nie dziel się jedzeniem, naczyniami, szklankami, kubkami, nożami, widelcami i łyżkami ani innymi przedmiotami z innymi osobami w domu.
- Po użyciu umyj przedmioty kuchenne w zmywarce do naczyń lub w płynie do mycia naczyń i gorącej wodzie. Jeśli nie jesteś wystarczająco zdrowy, ktoś inny w domu może to dla Ciebie zrobić. Osoba myjąca powinna używać rękawiczek do prac domowych lub gumowych, jeśli są dostępne. Po każdym użyciu umyj i osusz rękawiczki. Po zdjęciu rękawiczek powinno się dokładnie umyć ręce mydłem i wodą.
- Nie używaj tych samych ręczników, pościeli ani innych przedmiotów które używają inne osoby w domu (patrz porady dotyczące prania poniżej).
- Jeśli korzystasz z pilotów zdalnego sterowania lub konsoli do gier, dokładnie je wyczyść, zanim ktokolwiek w domu ich użyje.
- Jeśli kaszlniesz lub kichniesz na ekran, telefon lub konsolę do gier, natychmiast wyczyść ekran.

#### **6. Nie zapraszaj nikogo do domu**

- Nie zapraszaj ani nie zezwalaj żadnym niespodziewanym gościom na wejście do domu.
- Jeśli ktoś pilnie potrzebuje przyjść do domu, utrzymaj dystans co najmniej 1 metr a tam gdzie to możliwe 2 metry od siebie i poinformuj go, że nie czujesz się dobrze.

#### **7. Toaleta i kąpiel**

- Jeśli to możliwe, skorzystaj z toalety, z której nikt inny nie korzysta.

- Jeśli nie jest to możliwe i nie masz własnej toalety lub łazienki, umyj ręce przed wejściem, po skorzystaniu z toalety i przed wyjściem z pomieszczenia.
- Jeśli weźmiesz kąpiel lub prysznic, wyczyść wszystkie dotknięte przez siebie powierzchnie.
- Nie używaj tych samych ręczników co inni.

## 8. Sprzątanie domu

- Wszystkie powierzchnie, takie jak blaty, stoły, klamki, poręcze, armatura łazienkowa, toalety i uchwyty toaletowe, telefony, klawiatury, tablety i stoliki nocne, powinny być codziennie czyszczone środkiem czyszczącym.
- 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 je i wysusz. Zawsze myj ręce po zdjęciu rękawiczek.
- Po użyciu należy wyprać ściereczki wielokrotnego użytku w gorącym cyklu w pralce.
- Po użyciu włóż jednorazowe rękawiczki i ściereczki do plastikowego worka 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.
- Jeśli masz rękawice domowe lub gumowe, możesz je nosić podczas pracy z brudną bielizną. Trzymaj rzeczy do prania 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 powstałe w wyniku sprzątania, w plastikowej torbie na śmieci.

- Zawiąż torbę, gdy jest prawie pełna, umieść ją w drugiej torbie na śmieci i zawiąż.
- Po bezpiecznym zawiązaniu torby zostaw ją w bezpiecznym miejscu. Worki należy pozostawić w bezpiecznym miejscu przez trzy dni, zanim zostaną wystawione do odbioru przez przedsiębiorstwo utylizacji odpadów.
- Możesz bezzwłocznie wystawić inne odpady z gospodarstwa domowego do odbioru.

### Jak długo muszę się samoizolować:

- **Jeśli masz objawy, ale nie zamierzasz się badać:**

Możesz przestać samoizolować się w domu po 14 dniach od momentu pojawienia się jakichkolwiek objawów i przy braku temperatury przez ostatnie 5 dni.

- **Jeśli miałeś test i masz koronawirusa:**

Możesz przestać samoizolować się w domu po 14 dniach od momentu pojawienia się jakichkolwiek objawów i przy braku temperatury przez ostatnie 5 dni.

- **Jeśli miałeś test, a koronawirus nie został wykryty**

Możliwe, że masz inną chorobę zakaźną, taką jak grypa. Aby zmniejszyć ryzyko rozprzestrzeniania się tej infekcji, nadal izoluj się, regularnie myj ręce i używaj chusteczek do zasłonięcia ust gdy kaszlesz lub kichasz aż do upływu 48 godzin od wystąpienia objawów. Po 48 godzinach bez objawów możesz przestać się izolować.

### Uwaga:

**Od piątku 27 marca 2020 r. rząd zaleca, aby wszyscy pozostali w domu, z wyjątkiem określonych okoliczności. Ma to na celu zmniejszenie rozprzestrzeniania się koronawirusa. Dlatego po zaprzestaniu samoizolowania się należy postępować zgodnie z zaleceniami rządowymi.**

### Co powinni zrobić członkowie mojego gospodarstwa domowego?

Powinni stosować się do porad zawartych w ulotce „*Porady dla osób, które mieszkają z kimś, kto ma objawy koronawirusa*”. Osoby w takim gospodarstwie domowym muszą ograniczyć poruszanie się przez 14 dni po rozpoczęciu przez Ciebie samoizolacji. Oznacza to, że powinni pozostać w domu i unikać innych osób na tyle na ile to możliwe.

Jeśli Twój test wykaże, że nie masz koronawirusa, osoby z Twojego gospodarstwa domowego mogą wrócić do normalnej aktywności od razu, **zgodnie z aktualnymi zaleceniami rządowymi**.

### Co robić w sytuacji, gdy w domu są dzieci?

- Postaraj się postępować zgodnie z zaleceniami, ale rozumiemy, że nie zawsze jest to możliwe.
- Dzieci mogą zarazić się koronawirusem, ale w większości przypadków nie chorują poważnie.
- Jeśli u dziecka wystąpią objawy, musi pozostać w domu, dopóki nie utrzyma się normalna temperatura przez pięć dni oraz po 14 dniach od pierwszego wystąpienia jakichkolwiek objawów.

### Czy moje zwierzęta domowe mogą zarazić się koronawirusem?

- Jak dotąd nie mamy dowodów na to, że zwierzęta domowe takie jak psy i koty mogą dostać koronawirusa.

### Dobra higiena i mycie rąk

Postępuj zgodnie z poniższymi zaleceniami tak ściśle, jak to możliwe i zachęcaj innych do ich przestrzegania.

#### Tak

- Myj ręce dokładnie i często
- Zakrywaj usta i nos chusteczką lub rękawem podczas kaszlu i kichania.
- Umieść zużyte chusteczki w koszu i umyj ręce.
- Czyść i dezynfekuj często dotykane przedmioty i powierzchnie.

#### Nie

- Nie dotykaj oczu, nosa ani ust, nieumytymi rękami.
- Nie dziel się z innymi przedmiotami, które dotykają twoich ust, takimi jak butelki lub kubki.

### Jak umyć ręce mydłem i wodą

1. Zwilż ręce ciepłą wodą i nałóż mydło.
2. Pocieraaj ręce, aż mydło utworzy pianę.
3. Pocieraaj wierzch dłoni, między palcami i pod paznokciami.
4. Rób to przez około 20 sekund.
5. Opłucz ręce pod bieżącą wodą.
6. Osusz ręce czystym ręcznikiem lub ręcznikiem papierowym.

7. Jeśli masz suchą skórę lub problemy ze skórą, zastosuj krem nawilżający po umyciu rąk i na noc.