



## 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](http://www.hse.ie) lub [www.yourmentalhealth.ie](http://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.