



Рекомендации для людей, проживающих в доме с человеком, у которого есть симптомы коронавируса

Информация, изложенная в этой брошюре, предназначена для людей, проживающих в одном доме с теми, кто:

- находится на самоизоляции в домашних условиях, потому что у них есть симптомы коронавируса (COVID-19)
- стоит в очереди на прохождение теста на инфекцию COVID-19
- был проверен на коронавирус и результаты теста оказались положительными
- был проверен на коронавирус и результаты теста оказались отрицательными

С пятницы 27 марта 2020 года правительство рекомендует всем оставаться дома, за исключением определенных ограниченных обстоятельств. Это поможет уменьшить распространение коронавирусной инфекции. Если вы проживаете в одной семье с человеком, у кого есть или может быть коронавирус, вы должны в максимальной степени ограничивать свои **передвижения**. Это поможет снизить риск распространения вируса за пределами вашей семьи.

Что означает ограничение передвижения?

Ограничение передвижения означает, что вы должны оставаться дома и по возможности избегать контактов с другими людьми. Ограничение передвижения иногда называют «саморегулируемый карантин». Даже если у вас может и не быть симптомов коронавируса, вы проживаете в одном доме с человеком, у которого эти симптомы присутствуют. По этой причине не выходите из дома, если только **это не является абсолютно необходимым**. Это поможет остановить заражение коронавирусом других людей.

Ограничение передвижения означает, что вы остаетесь дома и:

- ✗ Не ходите в школу* и не работайте* * .
- ✗ Не пользуйтесь общественным транспортом.
- ✗ Не ходите на собрания или не посещаете многолюдные места.
- ✗ Не принимайте у себя дома посетителей
- ✗ Не ходите по магазинам. Если это возможно, заказываете продукты в Интернете или просите семью или соседей привезти вам продукты.

- ✘ Держитесь подальше от пожилых людей, лиц, имеющих хронические заболевания и беременных женщин.
- ✘ Не выезжайте за пределы Ирландии и не перемещаетесь по территории Ирландии.

*В настоящее время все школы закрыты на карантин.

**Работники, профессии которых входят в список, определенный правительством как «необходимые профессии». Данным работникам может быть разрешено вернуться к работе. Ваш менеджер должен знать, являетесь ли вы «необходимым работником».

Как долго я должен ограничивать свои передвижения?

Вы должны ограничивать свои передвижения в течение 14 дней с того момента, когда человек, который имеет симптомы коронавируса, приступил к режиму самоизоляции. Если человек не может самоизолироваться дома, обратитесь к врачу за советом.

Если вы хорошо себя чувствуете, вы можете вернуться к своим обычным занятиям через 14 дней **при соблюдении последних рекомендаций правительства**.

Если проживающий в вашем доме человек, у которого есть симптомы коронавируса, был проверен на коронавирусную инфекцию, и вирус не был обнаружен, вы можете сразу же вернуться к нормальной деятельности, **следуя рекомендациям правительства**. Однако, возможно, у этого человека есть другое инфекционное заболевание, такое как грипп. Избегайте контактов с этим человеком в максимально возможной степени в течение 48 часов после того, как у человека исчезнут симптомы коронавируса.

Если у вас появятся симптомы коронавируса в течение этих 14 дней, проведите самоизоляцию на дому и обратитесь к врачу за консультацией.

Ваша безопасность и благополучие

- Чувство тревоги и одиночества весьма естественны в изоляции. В течение этого времени поддерживайте связь с семьей и друзьями по телефону. Дополнительную информацию о том, как следить за своим психическим здоровьем во время вспышки коронавируса, можно найти по адресу www.hse.ie или www.yourmentalhealth.ie. Пожилые люди могут позвонить в благотворительный фонд «Alone» по телефону 0818 222 024 с понедельника по воскресенье с 8:00 до 20:00.

- Несмотря на то, что вам было сказано оставаться дома, очень важно продолжать двигаться. По возможности почаще вставайте, ходите по дому. Если у вас есть свой участок или двор, вы можете выйти на улицу, чтобы подышать свежим воздухом, но, пожалуйста, держитесь подальше от других людей, включая соседей. Держитесь от других людей на расстоянии не менее 1 метра (3 фута), но, по возможности, 2 метров (6.5 футов).

1. Часто мойте и чистите руки (мойте руки с мылом или растирайте руки гелем)

- Регулярно мойте и чистите руки. **Это одна из самых важных вещей, которые вы можете сделать.**
- Используйте увлажняющий крем на руках после мытья, чтобы кожа не становилась сухой и воспаленной.
- Делайте это каждый раз особенно в тех случаях, если вы дотрагивались до больного человека или до любых предметов, которые он использовал. По возможности используйте бытовые или резиновые перчатки.

2. Не проводите много времени с больным человеком.

- Лучше держаться подальше от комнаты, в которой находится больной человек, насколько это возможно, и избегать прикосновений с ним. Старайтесь держаться от человека на расстоянии не менее 1 метра (3 фута) и, по возможности, 2 метров (6,5 футов).
- Для разговора используйте телефон, даже если вы находитесь в одном доме.

3. Убедитесь, что все комнаты (кухня, ванная), в которых вы находитесь с человеком с симптомами коронавируса, хорошо проветриваются.

- Как можно чаще открывайте окна.

4. Не приглашать посетителей в дом

- Не приглашайте и не позволяйте лишним посетителям заходить к вам в дом.
- Если кому-то срочно нужно прийти к вам домой, то сохраняйте между посетителем и больным дистанцию по крайней мере в один метр (3фута) и, если возможно, в 2 метра (6,5 футов).

5. Убедитесь, что рядом с больным нет людей с высоким риском развития тяжелой болезни.

- Не позволяйте никаким лицам с высоким риском развития тяжелой инфекции, заботиться о человеке, который болен или приближаться к нему. Это могут быть люди, проживающие в вашем доме, которые:
 - страдают хроническим заболеванием
 - могут иметь слабую иммунную систему
 - которым более 70 лет
 - беременны
- Старайтесь избегать контактов с этими людьми из группы повышенного риска в течение 14-дневного периода, когда вы ограничиваете свои передвижения.

6. Постарайтесь не делиться домашними предметами

- Не делитесь едой, посудой, питьевыми стаканами, чашками, ножами, вилками, ложками, полотенцами, постельными принадлежностями или другими предметами с человеком, у которого есть симптомы коронавируса, до тех пор, пока эти предметы не будут тщательно вымыты.
- После использования вымойте кухонные принадлежности в посудомоечной машине или с помощью средства для мытья посуды и горячей воды. Используйте бытовые или резиновые перчатки, если таковые имеются. После использования перчатки можно стирать и сушить. Тщательно вымойте руки с мылом и водой после снятия перчаток.
- Если больной использовал пульты дистанционного управления или аналогичные предметы, почистите их, прежде чем кто-либо еще в доме будет их использовать.

7. Пользование туалетом и ванной комнатой

- Человек с симптомами коронавируса должен пользоваться отдельным туалетом и ванной комнатой, если это возможно.
- Если нет возможности пользоваться отдельным туалетом или ванной комнатой, убедитесь, что после использования комната находится в чистом состоянии, а затем почистите руки.
- Не делитесь полотенцами.

8. Уборка дома

- Каждый день чистите поверхности дома обычными чистящими средствами. К таким поверхностям относятся: кухонные столешницы, столы, дверные ручки, перила, сантехника, туалеты и ручки унитазов, телефоны, клавиатуры, планшеты и тумбочки.
- Используйте обычные бытовые средства, а именно моющие средства и отбеливатели, поскольку они являются очень эффективными средствами для избавления от вируса. Следуйте инструкциям на этикетке производителя и убедитесь, что их можно использовать на поверхности, которую вы чистите.
- Если они у вас есть бытовые / резиновые перчатки, надевайте их при чистке поверхностей или обращении с грязным бельем. После каждого использования перчатки необходимо вымыть и высушить. Всегда мойте руки после снятия перчаток.
- После использования стирайте многоразовые чистящие салфетки в стиральной машине при цикле горячей стирки.
- Если перчатки и салфетки одноразовые, положите их в пластиковый пакет для отходов после использования. (м. ниже рекомендации по обращению с мусором).

9. Стирка белья

- Стирайте белье при самой высокой температуре, которую может выдержать материал.
- Сушите белье в барабанном сушителе, используя при необходимости горячий пар / утюг.
- Если у вас есть бытовые / резиновые перчатки, вы можете носить их при обращении с грязным бельем и старайтесь держать предметы подальше от одежды.
- Мойте руки после работы с грязным бельем, вне зависимости от того использовали ли вы перчатки или нет.
- Не относите белье в прачечную.

10. Обращение с мусором

- Помещайте все свои личные отходы, включая использованные салфетки и все чистящие отходы, в пластиковый пакет для мусора.
- Завяжите пакет, когда он будет почти заполнен, а затем поместите его во второй пакет и завяжите ещё раз.
- После того, как вы крепко завязали пакет, оставьте ее в безопасном месте. Пакеты с вашим мусором должны оставаться в безопасном месте три дня, прежде чем компания, занимающаяся сбором отходов, может забрать ваш мусор.
- Другие бытовые отходы можно утилизировать в обычном режиме без каких-либо задержек.

Забота о человеке, у которого есть симптомы коронавируса. Важные моменты:

Если возможно, только один человек должен заботиться о пациенте. В идеальном случае это должен быть человек, который не входит в группу риска развития тяжелой инфекции (см. стр. 3, номер 5).

- Если вы заботитесь о человеке с симптомами коронавируса, постарайтесь держаться от него как можно дальше. Старайтесь держаться от пациента на расстоянии не менее 1 метра (3 фута) и, по возможности, 2 метров (6,5 футов).
- Если вам нужно дотронуться до человека, потом тщательно почистите руки.
- Регулярно мойте руки и при необходимости помогайте также мыть руки человеку, за которым вы ухаживаете.
- Когда вы ухаживаете за кем-либо еще, не прикасайтесь к своему лицу.
- Если вам нужно убрать мокроту или сплевывания с лица человека, за которым вы ухаживаете, используйте чистые салфетки, положите их в мешок для мусора и вымойте руки.
- Обратитесь к врачу за советом, если человек плохо себя чувствует, особенно если у него появились проблемы с дыханием.
- Если вы ухаживаете за пожилым человеком, следите, не находится ли он в состоянии путаницы и замешательства, **которые он не проявлял раньше**. Если поведение пожилого человека обычно таким не является, даже если у него нет других симптомов, немедленно обратитесь к врачу.
- Позвоните в службу экстренной медицинской помощи по номеру 112 или 999, если ситуация неотложная и человек очень плохо себя чувствует. Передайте им, что у человека может быть или есть коронавирусная инфекция.
- Если больной человек не может самоизолироваться и нуждается в большей помощи от вас в таких повседневных делах, как умывание, кормление или пользование туалетом, вам необходимо ограничить свои передвижения в течение 28 дней с момента появления первых симптомов коронавируса у больного.

