

Рекомендації для осіб, з підозрою або хворими на COVID-19, які перебувають вдома на самоізоляції

Залишайтеся вдома за винятком необхідності медичної допомоги

Ви повинні обмежувати діяльність поза своїм будинком/квартирою, за винятком отримання медичної допомоги. Не ходіть на роботу, до навчальних закладів та інших місць громадського користування. Не користуйтеся громадським транспортом або таксі.

Відокремте себе від інших людей і тварин у своєму будинку/квартирі

Люди: Наскільки це можливо, ви повинні залишатися в окремій кімнаті і витримувати дистанцію більше 1,5 метри від інших членів сім'ї і/або сусідів у вашому домі. Також слід використовувати окремий санвузол, якщо він є. Особливо уважно дотримуйтесь цих рекомендацій, якщо у вашій сім'ї є особи, що віднесені до групи ризику (літній вік, хронічні захворювання легень, серцево-судинні захворювання, цукровий діабет тощо).

Тварини: Не контактуйте з домашніми тваринами чи іншими тваринами.

Заздалегідь зателефонуйте і попередьте про відвідування сімейного лікаря (при необхідності цього і наявності можливості)

Якщо ви записані на прийом до лікаря, зателефонуйте йому і скажіть, що у вас є або може бути COVID-19. Це допоможе медичному персоналу вжити заходів, щоб вберегти інших людей від зараження. Одягніть маску для обличчя перед контактом з медичними працівниками. Ці кроки допоможуть обмежити поширення інфекції.

Носіть маску для обличчя

Ви повинні носити маску для обличчя, коли ви знаходитесь біля інших людей (наприклад, спільне використання кімнати чи транспортного засобу) або домашніх тварин і перед відвідуванням закладу охорони здоров'я, чи приїздом бригади ЕМД.

Якщо пацієнт не може носити маску для обличчя (наприклад, це спричиняє проблеми з диханням), тоді люди, які живуть з ним, не повинні залишатися в одній кімнаті з пацієнтом або вони повинні носити маску для обличчя, якщо вони знаходяться з пацієнтом в одній кімнаті.

Дотримуйтесь гігієнічних правил при кашлі чи чханні

Прикривайте рот і ніс тканиною чи серветкою при кашлі або чханні. Викидайте використані засоби у окремий контейнер для сміття.

Опісля помийте руки з милом не менше 20 секунд і/або обробіть руки дезінфікуючим засобом, що містить не менше 60% спирту, втираючи достатню кількість у всю поверхню долонь до їх висихання. Мило обов'язково використовувати при помітному забрудненні рук.

Миття рук

Часто мийте руки з милом протягом щонайменше 20 секунд. Якщо не має можливості мити руки їх слід обробляти дезінфікуючими засобами на основі 60% спирту, втираючи достатню кількість у всю поверхню долонь до їх висихання. При помітному забрудненні рук обов'язково мийте руки з милом. Не торкайтеся очей, носа і рота немитими руками.

Уникайте спільного використання особистих предметів домашнього вжитку

Не слід спільно користуватися посудом, чашками, рушниками або постільною білизною та іншими предметами домашнього вжитку з іншими людьми або домашніми тваринами. Після використання цих предметів їх слід ретельно обробити/помити миючими засобами.

Дезінфекція предметів/поверхонь

Слід щодня періодично дезінфікувати всі предмети/поверхні, до яких часто торкаються. До них слід віднести: стійки, столи, дверні ручки, вимикачі, змішувачі, раковини, унітази, телефони,

клавiатури, планшети та тумбочки тощо та будь-які поверхні, де можуть знаходитись біологічні рідини. З метою дезінфекції слід використовувати побутові миючі засоби або серветки. При їх застосуванні слід дотримуватись інструкцій виробника.

Моніторинг стану здоров'я

Якщо ви знаходитесь вдома на карантині (самоізоляції), слід уважно слідкувати за станом здоров'я. Двічі на день вимірюйте температуру тіла.

Негайно зверніться до свого лікаря або телефонуйте 103, якщо з'явився один або декілька перелічених симптомів:

- зросла температура тіла (більше 38,0 °C) або з'явився озноб чи відчуття гарячки;
- утруднення дихання, задишка;
- постійний кашель;
- стійкий постійний біль в грудній клітці.

Припинення самоізоляції

Рішення про припинення самоізоляції і запобіжних заходів приймається в кожному випадку окремо та після консультації з медичними працівниками відповідно до правил встановлених місцевими органами охорони здоров'я.