

ZALECENIA DO IZOLACJI DOMOWEJ

1. O stanie zdrowia Twojego lub/i dziecka informuj lekarza, który zlecił izolację domową. W sytuacji pogorszenia stanu zdrowia natychmiast wzywaj karetkę pogotowia informując o rozpoznaniu COVID i jedź do szpitala.
2. Przebywaj (całą dobę) w jednym pokoju, w którym nie mieszkają/ nie przebywają inni domownicy. Otwieraj okno, wietrz pokój. Jeśli musisz opuścić ten pokój – usta i nos osłoń maseczką (chirurgiczna lub samodzielnie sporządzona z gazy i tasiemek). Inni domownicy nie powinni przebywać w odległości mniejszej niż 1m. Nie wynoś rzeczy z pokoju, z którego korzystasz. Jeśli masz do wyrzucenia śmiecie to zapakuj je w plastikowy worek (poproś o zawieszenia pustego worka na klamce) i wystaw za drzwi, zostaw, inny pomagający domownik wyrzuci zgodnie z niżej zamieszczoną instrukcją.
3. Nie wchodź do innych pomieszczeń jeśli ktoś w nich przebywa.
4. Jeśli nie mieszkasz sam - nie korzystaj z wentylatorów, klimatyzacji.
5. Jeżeli nie możesz mieć oddzielnej dla siebie łazienki/toalety to staraj się ją używać jako ostatni z domowników i myj po sobie pomieszczenie, dezynfekuj WC, myj dokładnie ręce. Używaj wyłącznie własnych ręczników, powieś je w innym miejscu niż ręczniki pozostałych domowników.
6. Nie używaj wspólnych z innymi domownikami naczyń. Korzystaj tylko z wydzielonych dla siebie oddzielnych sztućców, talerzy, kubków, szklanek. Naczynia myj w zmywarce (minimum 60⁰C) lub ręcznie środkiem myjącym do tłustych naczyń i płucz gorącą wodą (można je na koniec sparzyć). Po każdym zmywaniu myj ręce wodą z mydłem.

Jak sprzątać mieszkanie, w którym izolowany jest jeden (dwoje chorych) a reszta jest zdrowa, - dezynfekcji (chusteczkami, sprayem) wymagają:

- klamki do drzwi, blaty stołowe, armatura łazienkowa, toalety i uchwyty toaletowe, telefony, klawiatury, tablety, stoliki nocne. Po dezynfekcji nie wycieraj zdezynfekowanych powierzchni. Najlepiej rób to w gumowych rękawiczkach.

Pranie ubrań, pościeli używanej przez osobę zakażoną – „wsad do pralki” powinno się pakować w rozpuszczalny worek (jeśli osiągalny, powinny być dostępne przez internet) i prać w temperaturze najwyższej dopuszczalnej dla pranych tkanin, używaj ubrań, które można prać w temperaturze 60⁰C.

Jeśli taki worek nie jest dostępny to chory powinien pakować brudne rzeczy do worka materiałowego, pranego razem z załadowanym praniem. Worek warto powiesić na klamce pokoju w którym przebywa zakażony domownik. Po załadunku dezynfekuj z zewnątrz pralkę i jej okolicę, umyj i zdezynfekuj ręce.

Nie wysyłaj prania do pralni.

Wyrzucanie śmieci – zalecenia dla osoby wyrzucającej śmiecie z twojego domu/ mieszkania - załóż gumowe rękawiczki, zapakuj śmieci w worek, po zamknięciu pierwszego worka zdejmij rękawiczki, zapakuj w drugi worek, wyrzuć.

Umyj i zdezynfekuj ręce.

Osoby z kontaktu domowego z chorym mają najwyższe ryzyko zakażenia, nie każdy choruje pełnoobjawowo.

WSZYSCY DOMOWNICY PODLEGAJĄ KWARANTANNIE PRZEZ 14 DNI OD OSTATNIEGO KONTAKTU Z OSOBĄ Z POTWIERDZONYM ZAKAŻENIEM:

1. Nie mogą opuszczać domu, robić zakupów.
2. Poruszają się w obrębie pomieszczeń, w których nie jest izolowany chory lub własnym przydomowym ogrodzie bez kontaktu z chorym ani sąsiadami.
3. Należy poprosić telefonicznie/ mailowo o pomoc, osoba dostarczającą potrzebne produkty

ma zostawiać je pod drzwiami Twojego domu/mieszkania i zawiadamić w ustalony sposób, tak by nie kontaktować się bezpośrednio.