

Tanács azoknak a személyeknek, akik COVID-19 tüneteket mutató személlyel élnek egy háztartásban

A tájékoztató azoknak a személyeknek szól, akik olyan személlyel élnek egy háztartással, aki:

Koronavírus (COVID-19) tünetek miatt van otthoni elkülönítésben

Ha COVID-19 beteg vagy COVID-19 gyanús személlyel él egy háztartásban, korlátoznia kell a kijárását. Ennek célja, hogy a vírus ne terjedjen a háztartásán kívül.

Mit jelent a „korlátozott kijárás”?

A korlátozott kijárás azt jelenti, hogy a lehető legnagyobb mértékben kerülje a másokkal való érintkezést. Lehet, hogy Ön nem mutat tüneteket, azonban olyan személlyel él egy háztartásban, ki tüneteket mutat. Ezért ne hagyja el otthonát, ha feltétlenül nem szükséges. Ennek célja, hogy mások ne fertőződjenek meg COVID-19-cel.

A kijárás korlátozása azt jelenti, hogy otthon kell maradnia és:

- Ne menjen iskolába vagy munkahelyére*.
- Ne használjon tömegközlekedést.
- Ne menjen találkozókra vagy zsúfolt helyekre.
- Ne fogadjon látogatókat otthonában.
- Ne menjen vásárolni - a bevásárlást rendelje meg az interneten vagy kérje meg családtagjait vagy barátait, hogy hozzák el Önnek.
- Ne menjen idős, krónikus betegséggel rendelkező vagy terhes személy közelébe.
- Ne utazzon Írországon kívül vagy belül.

* A kormány kistáján vannak „nélkülözhetetlen dolgozók”. Ezek a dolgozók visszamehetnek

dolgozni. A felettese tudni fogja, hogy Ön nélkülözhetetlen dolgozó-e.

Meddig kell korlátoznom a kijárását?

A beteg COVID-19 tüneteinek a megjelenésétől és elkülönítésének a kezdetétől számított 14 napig kell korlátoznia a kijárását. Ha a beteg nem tudja otthonában elkülöníteni magát, forduljon orvosához konkrét tanácsért.

Ha jól érzi magát, a 14 nap eltelte után folytathatja normális tevékenységeit a kormány aktuális tanácsainak a követésével.

Ha a 14 nap folyamán COVID-19 tünetek jelentkeznek Önnél, különítse el magát és hívja fel orvosát telefonon tanácsadás végett.

Ügyeljen biztonságára és jólétére

- Ha egyedül kell lennie, szorongást vagy magányt tapasztalhat. Ez idő alatt telefonon tartsa a kapcsolatot családjával és barátaival. További információkért a mentális egészség gondozásáról a COVID-19 járvány során keresse fel a www.hse.ie vagy www.yourmentalhealth.ie weboldalt. Az idősebbek az Alone segélyszolgálathoz is fordulhatnak telefonon a 0818 222 024 telefonszámon hétfőtől vasárnapig reggel 8 és este 8 között.
- Bár otthon kell maradnia, fontos, hogy próbáljon aktív maradni, keljen fel és lehetőség szerint mozogjon annyit, amennyit tud. Ha van saját kertje/külső területe, kimehet levegőzni, de tartson távolságot másoktól, a szomszédokat is beleértve. Legalább 1 méter, lehetőség szerint 2 méter távolságot tartson másoktól.

1. Gyakran mosson kezet (szappannal vagy kézfertőtlenítővel)

- Rendszeresen mosson kezet. Ez az egyik legfontosabb dolog!
- Kézmosás után használjon hidratáló krémet, hogy ne száradjon ki a bőre.
- Különösen azután ügyeljen erre, hogy megérintette a beteg személyt vagy a beteg által használt tárgyakat. Lehetőség szerint viseljen gumikesztyűt.

2. Ne töltsön sok időt a beteggel

- Az a legjobb, ha nem megy be abba a szobába, ahol a beteg tartózkodik, és ne érintse meg. Próbáljon legalább 1 méter, lehetőség szerint 2 méter távolságot tartani a betegtől.
- Beszéljenek telefonon, akkor is, ha közös otthonban élnek.

3. A közösen használt helységeket (konyha, fürdőszoba) alaposan szellőztesse

- Az ablakokat tartsa nyitva, amennyit csak lehet.

4. Ne fogadjon látogatókat otthonában

- Ne engedjen nem feltétlenül szükséges látogatókat otthonába.
- Ha valakinek sürgős okokból be kell mennie az Ön otthonába, a látogató tartózkodjon a betegtől legalább 1 méter, lehetőség szerint 2 méter távolságban.

5. Ügyeljen arra, hogy a súlyos betegség kockázatának kitett személyek ne legyenek a beteg közelében

- Ne engedje a súlyos fertőzés magas kockázatának kitett személyeket a beteg közelébe. Ez a háztartás következő tagjait jelenti:

> Krónikus betegek

> Gyenge immunrendszerrel rendelkező személyek

> 70 év felettek

> Terhesek

- A kijárási korlátozás 14 napja alatt kerülje az érintkezést a magas kockázatú személyekkel.

6. Ne használjon közös dolgokat

- Ne egyen ugyanabból az élelmiszerből és ne használja ugyanazt a poharat, csészét, evőeszközt, törülközőt vagy egyéb tárgyat, mint a COVID-19 tüneteket mutató személy, amíg nem lettek azok alaposan elmosva.

- A konyhai eszközöket mosogatógépben vagy forró vízzel és mosogatószerrel mossa el használat után. Lehetőség szerint viseljen gumikesztyűt. A kesztyűt használat után ki lehet mosni

és meg lehet szárítani. Alaposan mosson kezet szappannal és vízzel a kesztyű levételét követően.

- Ha a beteg távirányítót vagy hasonló tárgyat használt, tisztítsa meg azokat, mielőtt más használná.

7. Vécé és fürdőszoba használat

- A COVID-19 beteg használjon saját vécét és fürdőszobát, ha lehetséges.
- Ha ez nem lehetséges, használat után ellenőrizze, hogy tiszta-e a helyiség, majd mosson kezet.
- Ne használjon közös törülközőt.

8. Takarítás

- Minden nap tisztítsa meg a felületeket a szokásos háztartási tisztítószerekkel. Tisztítsa le a konyhai munkafelületeket, asztalokat, kilincseket, lépcsőkorlátot, fürdőszobai felületeket, csapokat, vécét, vécé lehúzókat, telefonokat, billentyűzeteket, táblagépeket és éjjeliszekrényeket.
- Használja a szokásos háztartási termékeket tisztítószereket és hipót, ezek kellően eltávolítják a vírust. Kövesse a gyártó utasításait a címkén és ellenőrizze, hogy a termék használható-e az adott felület tisztítására.
- Használjon gumikesztyűt a takarításhoz és a szennyes ruhák kezelésekor. Használat után mossa ki és szárítsa meg a kesztyűt. Mindig mosson kezet, miután leveszi a kesztyűt.
- A törlőruhák mosásához használja a mosógép melegvízes ciklusát.
- Az eldobható gumikesztyűt és törlőruhát dobja műanyag szemeteszsákba használat után (lásd a tanácsokat a hulladék kezeléséről alább).

9. Mosás

- A mosást az anyag által megengedett lehető legmagasabb hőmérsékleten végezze.
- Géppel szárítsa és vasalja a ruhákat magas hőmérsékleten vagy gőzzel.
- Lehetőség szerint viseljen gumikesztyűt, amikor megfogja a szennyeset, és tartsa magától távol azt.
- A szennyes megfogása után mosson kezet, akár használ kesztyűt, akár nem.
- A szennyeset ne küldje mosodába.

10. Szemét kezelése

- Minden személyes hulladékot, a használt zsebkendőket és a takarítás után keletkező hulladékot dobja műanyag szemeteszsákba.
- Amikor majdnem tele van a zsák, kösse össze a tetejét, majd helyezze még egy szemeteszsákba és azt is kösse meg.
- Miután szoros csomót köt a zsák tetejére, biztonságos helyre helyezheti. A zsákot három napig tartsa biztonságos helyen, majd kiteheti a kukába hulladékgyűjtésre.
- A többi háztartási hulladékot késedelem nélkül kiteheti hulladékgyűjtésre.

A COVID-19 beteg személy gondozása: Fontos pontok

Lehetőség szerint csak egy személy gondozza a beteget. Ideálisan ez olyan személy, akit nem veszélyeztet a súlyos fertőzés kockázata (lásd fenn).

- A beteg gondozásakor tartsa a lehető legnagyobb távolságot. Tartson legalább 1 méter, lehetőség szerint 2 méter távolságot a betegtől.
- Ha meg kell érintenie a beteget, utána alaposan mosson kezet.
- Rendszeresen mosson kezet, és szükség esetén segítse a beteget is a kézmosásban.
- Ne érintse meg az arcát, miközben mást gondoz.
- Ha taknyot vagy köpetet kell letisztítania a beteg arcáról, használjon tiszta zsebkendőt, ami dobjon ki használat után, majd alaposan mossa meg a kezét.
- Ha a személy rosszul van, különösen ha légszomj jelentkezik, hívja az orvost tanácsért.
- Ha idősebb személyt gondoz, figyelje, hogy nincs-e szokatlanul összezavarodva. Ha normális esetben nincs összezavarodva a beteg, azonnal hívjon orvost, akkor is, ha a beteg nem mutat más tünetet.
- A segélyhívó szám 112 vagy 999, ha nagyon rosszul van a beteg vagy vészhelyzet esetén. Mondja el, hogy az illető COVID-19 beteg vagy az lehet.

- Ha a beteg nem tudja elkülöníteni magát és sok segítségre van szüksége a napi tevékenységek, pl. mosdás, étkezés vagy vécézés során, a beteg tüneteinek a megjelenésétől számított 28 napig kell elkülönítenie magát.

A HSE.ie oldalon friss tényszerű információkat és tanácsokat talál, vagy hívja a 1850 24 1850 számot