



## Recomandări pentru cei care locuiesc împreună cu o persoană bolnavă de COVID-19

Informațiile din această broșură sunt destinate celor care locuiesc împreună cu o persoană care s-a autoizolat la domiciliu deoarece este infectată cu Coronavirus (COVID-19)

Dacă locuiți împreună cu o persoană bolnavă de COVID-19, trebuie să vă limitați deplasările cât de mult posibil. Acest lucru este necesar pentru a reduce răspândirea virusului la celelalte persoane din locuință.

### Ce înseamnă „limitarea deplasărilor”?

Limitarea deplasărilor înseamnă evitarea contactului cu alte persoane, pe cât posibil. Chiar dacă nu aveți simptome, locuiți împreună cu o persoană care are. Din acest motiv, nu părăsiți locuința decât dacă este absolut necesar. Acest lucru este necesar pentru a împiedica îmbolnăvirea cu COVID-19 a altor persoane.

Limitarea deplasărilor înseamnă să stați acasă și:

- să nu mergeți la școală sau la serviciu\*;
- să nu utilizați transportul public;
- să nu mergeți la întâlniri sau în locuri aglomerate;
- să nu primiți vizitatori acasă;
- să nu mergeți la cumpărături – dacă este posibil, comandați alimentele online sau rugați un membru al familiei sau prietenii să vi le aducă;
- să păstrați distanța față de persoanele mai în vârstă, de cele care suferă de afecțiuni medicale pe termen lung și de femeile însărcinate;
- să nu călătoriți în afara sau în interiorul Irlandei.

\* Există anumiți muncitori pe o listă pe care Guvernul îi numește „lucrători esențiali”. Acești muncitori ar putea avea permisiunea de a reveni la serviciu. Managerul dvs. trebuie să știe dacă sunteți „lucrător esențial”.

### Pentru cât timp trebuie să îmi limitez deplasările?

Trebuie să vă limitați deplasările timp de 14 zile din momentul în care persoana bolnavă de COVID-19 se autoizolează. Dacă nu este posibil ca aceasta să se autoizoleze la domiciliu, contactați-vă medicul pentru recomandări.

Dacă sănătatea dvs. nu este afectată, vă puteți relua activitățile obișnuite, conform recomandărilor actuale ale Guvernului, după 14 zile.

Dacă începeți să manifestați simptome de COVID-19 pe parcursul celor 14 zile, autoizolați-vă la domiciliu și luați legătura telefonic cu medicul dvs. pentru a primi recomandări.

Aveți grijă de sănătatea dvs.

- Este foarte ușor să deveniți stresat(ă) și să vă simțiți singur(ă) când trebuie să stați izolat(ă). Păstrați legătura telefonic cu prietenii și familia în această perioadă. Pentru mai multe informații privind protejarea sănătății mintale pe parcursul epidemiei de COVID-19, accesați [www.hse.ie](http://www.hse.ie) sau [www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie). Persoanele în vârstă pot contacta telefonic asociația caritabilă Alone la nr. 0818 222 024, de luni până duminică, între 08:00 și 20:00.
- Deși vi s-a cerut să stați acasă, este important să rămâneți activ(ă), mișcându-vă prin locuință atât cât este posibil. Dacă dispuneți de o zonă exterioară proprie, puteți ieși afară să luați aer, dar păstrați distanța față de alte persoane, inclusiv față de vecini. Păstrați o distanță de cel puțin 1 metru (3 ft), dar dacă este posibil de 2 metri (6 ft), față de alte persoane.

### 1. Curățați-vă des mâinile (spălați-vă cu apă și săpun sau folosiți un gel de mâini)

- Curățați-vă mâinile în mod regulat. Acesta este unul dintre cele mai importante lucruri pe care le puteți face.
- După ce vă spălați pe mâini, folosiți o cremă hidratantă pentru a împiedica uscarea și iritarea pielii.
- Aveți grijă să faceți acest lucru de fiecare dată când ați atins persoana bolnavă sau obiectele pe care le-a folosit. Folosiți mănuși de menaj sau din cauciuc, dacă este posibil.

### 2. Nu petreceți mult timp cu persoana bolnavă

- Cel mai bine este să stați cât mai mult posibil în afara camerei în care se află aceasta și să evitați atingerile. Încercați să păstrați o distanță de cel puțin 1 metru (3 ft), iar dacă este posibil de 2 metri (6 ft), față de persoana bolnavă.

- Vorbiți la telefon, chiar dacă vă aflați în aceeași locuință.

### 3. Asigurați-vă că toate camerele pe care le folosiți la comun cu persoana bolnavă (bucătăria, baia) sunt bine ventilate

- Țineți ferestrele deschise cât mai mult timp cu putință.

### 4. Nu invitați vizitatori acasă.

- Nu invitați și nu primiți în casă vizitatori a căror prezență nu este necesară.

- Dacă este necesar ca o persoană să vină urgent în locuință, păstrați o distanță de cel puțin 1 metru (3 ft), iar dacă este posibil de 2 metri (6 ft), față de persoana bolnavă.

### 5. Asigurați-vă că persoanele care prezintă un risc crescut de îmbolnăvire gravă nu se află în apropierea persoanei bolnave

- Nu permiteți niciunei persoane care prezintă un risc crescut de îmbolnăvire gravă să îngrijească persoana bolnavă sau să se apropie de aceasta. În această categorie intră persoanele care locuiesc cu dvs. și care:

- suferă de o afecțiune pe termen lung
- ar putea avea sistemul imunitar slăbit
- au peste 70 de ani
- sunt însărcinate

- Încercați să evitați contactul cu aceste persoane care prezintă un risc crescut în timpul perioadei de 14 zile, când vă limitați deplasările.

### 6. Evitați să utilizați lucruri la comun

- Nu utilizați la comun cu persoana bolnavă de COVID-19 mâncare, veselă, pahare, cești, cuțite, furculițe, linguri, prosoape, așternuturi sau alte obiecte, decât după ce acestea au fost spălate cu mare atenție.
- Spălați aceste obiecte în mașina de spălat sau utilizați detergent și apă fierbinte. Purtați mănuși de menaj sau din cauciuc, dacă aveți. Acestea pot fi spălate și uscate după utilizare. Spălați-vă bine pe mâini cu apă și săpun după ce vă dați jos mănușile.
- Dacă persoana bolnavă a utilizat telecomenzi sau obiecte similare, dezinfecțați-le înainte ca altcineva din casă să le utilizeze.

## 7. Mersul la toaletă și îmbăierea

- Persoana bolnavă de COVID-19 trebuie să aibă o toaletă și o baie proprii, dacă este posibil.
- Dacă acest lucru nu este posibil, asigurați-vă că încăperea este curată după utilizare și apoi spălați-vă pe mâini.
- Nu utilizați prosoape la comun.

## 8. Curățenia în locuință

- Curățați zilnic suprafețele din locuință cu produsele de curățenie obișnuite. În această categorie sunt incluse blaturile de bucătărie, blaturile meselor, mânerul ușilor, balustradele, obiectele sanitare, toaletele și manetele toaletelor, telefoanele, tastaturile, tabletele și noptierele.
- Utilizați produsele obișnuite de curățenie, cum ar fi detergenți și clor, deoarece acestea sunt foarte bune pentru eliminarea virusului. Respectați instrucțiunile de pe eticheta producătorului și verificați dacă acestea pot fi utilizate pe suprafața pe care o curățați.
- Purtați mănuși de menaj sau din cauciuc când curățați suprafețele sau manipulați rufe murdare. Spălați și uscați mănușile după utilizare. Spălați-vă întotdeauna pe mâini după ce vă dați jos mănușile.
- După utilizare, spălați cârpele pentru curățenie reutilizabile la un ciclu cu temperatură înaltă al mașinii de spălat rufe.

- Puneți mănușile și cârpele pentru curățenie de unică folosință într-un sac de gunoi din plastic după utilizare (consultați recomandările privind gestionarea gunoiului de mai jos).

## 9. Rufe

- Spălați rufe la cea mai înaltă temperatură pe care o suportă materialul.
- Uscați rufe într-un uscător de rufe și călcați-le cu un fier de călcat cu temperatură înaltă sau cu abur.
- Purtați mănuși de menaj sau din cauciuc când manipulați rufe murdare și țineți-le la distanță de dvs.
- Spălați-vă pe mâini după ce manipulați rufe murdare, chiar dacă ați purtat mănuși sau nu.
- Nu duceți rufe murdare la spălătorie.

## 10. Gestionarea gunoiului menajer

- Puneți toate resturile personale, inclusiv șervețelele, și pe cele rezultate în urma curățeniei într-un sac de gunoi din plastic.
- Legați sacul când este aproape plin și puneți-l în alt sac de gunoi, pe care îl legați la gură.
- Odată ce sacul a fost legat bine, lăsați-l într-un loc sigur. Sacul trebuie lăsat într-un loc sigur timp de trei zile înainte de a-l scoate pentru a fi colectat de firma de salubritate.
- Scoateți afară fără întârziere orice alte gunoaie pentru a fi colectate.

## Îngrijirea unei persoane bolnave de COVID-19: precizări importante

Doar o singură persoană trebuie să îngrijească persoana bolnavă, dacă este posibil. Ideal ar fi ca acea persoană să nu facă parte din categoria celor expuși riscului de îmbolnăvire gravă (a se vedea mai sus).

- Dacă îngrijiți persoana, încercați să păstrați distanța, cât mai mult posibil. Încercați să păstrați o distanță de cel puțin 1 metru (3 ft), iar dacă este posibil de 2 metri (6,5 ft), și evitați să atingeți persoana bolnavă.

- Dacă trebuie să o atingeți, curățați-vă apoi bine mâinile.
- Curățați-vă regulat mâinile și, dacă este necesar, ajutați și persoana pe care o îngrijiți să își curețe mâinile.
- Nu vă atingeți fața în timp ce îngrijiți altă persoană.
- Dacă trebuie să curățați flegma sau saliva de pe fața persoanei, utilizați un șervețel curat, puneți-l într-un sac de gunoi și spălați-vă bine pe mâini.
- Sunați medicul pentru a-i solicita îndrumări dacă persoana începe să se simtă rău, mai ales dacă are dificultăți de respirație.
- Dacă îngrijiți o persoană mai în vârstă, fiți atent(ă) dacă aceasta dă semne de confuzie pe care nu le-ați observat anterior. Dacă, în mod normal, aceasta nu are astfel de manifestări, chiar dacă nu prezintă alte simptome, sunați medicul fără întârziere.
- Apelați serviciile de urgență la nr. 112 sau 999, dacă persoana se simte foarte rău și este o urgență. Spuneți-le că persoana s-ar putea să aibă sau are COVID-19.
- Dacă persoana bolnavă nu se poate autoizola și necesită mult ajutor din partea dvs. pentru activitățile zilnice, de exemplu să se spele, să mănânce sau să meargă la toaletă, dvs. va trebui să vă limitați deplasările timp de 17 de zile din momentul în care aceasta manifestă primele simptome.

**Vizitați HSE.ie pentru informații și recomandări concrete și actualizate sau sunați la nr. 1850 24 1850**