



Savjeti za osobe koje dijele dom s nekim tko ima COVID-19

Informacije su u ovoj brošuri za osobe koje dijele dom s nekim tko je u samoizolaciji kod kuće jer ima koronavirus (COVID-19)

Ako dijelite dom s nekim, tko ima COVID-19, morate ograničiti svoja kretanja koliko god je to moguće. Time se smanjuje rizik od širenja virusa izvan Vašega kućanstva.

Što znači "ograničena kretanja"?

Ograničena kretanja znači izbjegavanje kontakta s drugim osobama koliko god je to moguće. Čak i ako nemate simptome, dijelite dom s nekim tko ih ima. Stoga ne napuštajte svoj dom, osim u slučajevima kada je to potpuno nužno. Time se zaustavlja širenje zaraze COVID-19 na druge osobe.

Ograničeno kretanje znači da ostajete kod kuće i:

- Ne idete u školu ili na posao*.
- Ne koristite javni prijevoz.
- Ne idete na sastanke ili masovna okupljanja.
- Nemate posjetitelje u svom domu.
- Ne idete u kupovinu - po mogućnosti naručujete svoje namirnice putem interneta ili imate nekoga iz obitelji ili kruga prijatelja, tko će Vam ih dostaviti.
- Držite se podalje od starijih osoba, osoba s kroničnim oboljenjem i trudnica.
- Ne putujete izvan ili unutar Irske.

* Neki su radnici na listi koju vlada naziva "esencijalnim poslovima". Ti će se radnici radnici možda smjeti vratiti

na posao. Vaš bi upravitelj trebao znati jeste li "esencijalni radnik".

Koliko dugo moram ograničiti svoja kretanja?

Trebali biste ograničiti svoja kretanja u trajanju od 14 dana od dana kada osoba koja ima COVID-19 počne sa samoizolacijom. Ako im nije moguće biti u samoizolaciji kod kuće, kontaktirajte svoga liječnika za posebne preporuke.

Ako ostanete dobro, nakon tih 14 dana se možete vratiti svojim normalnim aktivnostima prateći trenutne preporuke državne uprave.

Ako tijekom tih 14 dana počnete imati simptome zaraze COVID-19, ostanite u samoizolaciji kod kuće i kontaktirajte svog liječnika telefonom za preporuke.

Čuvajte sebe i svoje zdravlje

- Vrlo je lako uznemiriti se i postati usamljenim kada morate provesti vrijeme sami sa sobom. Ostanite u telefonskom kontaktu s obitelji i prijateljima tijekom ovog vremena. Za više informacija o brizi o mentalnom zdravlju tijekom pandemije COVID-19 posjetite stranicu www.hse.ie ili www.yourmentalhealth.ie. Starije osobe mogu nazvati dobrotvornu organizaciju ALONE na broj 0818 222 024 od ponedjeljka do nedjelje, od 8 do 20 sati.
- Iako se od vas traži da ostanete kod kuće, važno je ostati u pokretu ustajanjem i kretanjem uokolo koliko god je to moguće. Ako imate vlastiti vanjski prostor, možete izaći na svježi zrak, ali molimo Vas, držite se podalje od drugih ljudi, uključujući susjede. Održavajte udaljenost od najmanje 1 metra, a gdje je moguće 2 metra, od dugih ljudi.

1. Često čistite ruke (perite sa sapunom ili gelom za ruke)

- Redovito čistite svoje ruke. To je jedna od najvažnijih stvari koje možete činiti.
- Koristite hidratantnu kremu za ruke nakon pranja kako biste spriječili da Vaša koža postane suha i bolna.
- Posebno obratite pažnju da to činite kad god ste morali dodirnuti oboljelu osobu ili bilo što, što je ta osoba koristila. Koristite kućanske ili gumene rukavice kad god je to moguće.

2. Ne provodite mnogo vremena s oboljelom osobom

- Najbolje je što više ostati izvan prostorije u kojoj se osoba nalazi i izbjegavati dodirivanje. Pokušajte održavati udaljenost od najmanje 1 metra, a gdje je to moguće 2 metra, od osobe.

- Koristite telefone za razgovor, čak i ako ste u istom domu.

3. Osigurajte dobru prozračnost svake sobe koju morate dijeliti s tom osobom (kuhinja, kupaonica)

- Držite prozore otvorene koliko god je to moguće.

4. Ne zovite posjetitelje u svoj dom

- Ne zovite i ne dopustite nepotrebne posjete u svoj dom.

- Ako netko mora hitno doći u Vaš dom, održavajte udaljenost od najmanje 1 metra, a gdje je to moguće 2 metra, između njih i oboljele osobe.

5. Pobrinite se da osobe s visokim rizikom od ozbiljnog oboljenja nisu blizu oboljele osobe

- Ne dopustite da netko s visokim rizikom od ozbiljne zaraze brine o oboljeloj osobi ili dođe u njezinu blizinu. U to ubrajamo ljude koji žive u Vašem domu, koji:

- > imaju kronično oboljenje

- > možda imaju slab imunološki sustav

- > imaju preko 70 godina

- > su trudni

- Pokušajte izbjegavati doticaj s osobama s visokim rizikom tijekom razdoblja od 14 dana dok ograničavate svoja kretanja.

6. Izbjegavajte dijeljenje kućanskih predmeta

- Ne dijelite hranu, posuđe, čaše, šalice, noževe, viljuške, žlice, ručnike, posteljinu ili druge predmete s osobom koja ima COVID-19 dok ih pažljivo ne operete.

- Perite ove predmete u perilici za suđe ili sa sredstvom za pranje i vrućom vodom. Nosite kućanske ili gumene rukavice ako imate. Rukavice se mogu oprati i

osušiti nakon korištenja. Temeljito operite ruke sapunom i vodom nakon skidanja rukavica.

- Ako je oboljela osoba koristila daljinske upravljače ili slične predmete, očistite ih prije nego ih koristi netko iz Vašega doma.

7. Korištenje toaleta i kupanje

- Osoba s COVIDOM-19 bi trebala po mogućnosti imati vlastiti toalet i kupaonicu.
- Ako nije moguće da osoba ima vlastiti toalet i kupaonicu, provjerite je li prostorija čista nakon korištenja, a zatim operite svoje ruke.
- Ne dijelite ručnike.

8. Čišćenje kućanstva

- Svaki dan čistite površine u domu svojim uobičajenim sredstvima za čišćenje. U to se ubrajaju kuhinjske površine, površine stolova, kvake, rukohvati, oprema u kupaonici, toaleti i ručke na toaletima, telefoni, tipkovnice, tablet računala i noćni ormarići.
- Koristite svoje uobičajene kućanske proizvode, kao što su deterdženti i izbjeljivač, jer su vrlo dobri za uklanjanje virusa. Slijedite upute na proizvođačevoj etiketi i provjerite mogu li se koristiti na površini koju čistite.
- Nosite kućanske ili gumene rukavice tijekom čišćenja površina ili rukovanja prljavim rubljem. Operite i osušite rukavice nakon korištenja. Uvijek operite ruke nakon skidanja rukavica.
- Višekratne krpe za čišćenje nakon korištenja operite u perilici za rublje na visokoj temperaturi.
- Jednokratne rukavice i krpe za čišćenje nakon korištenja bacite u plastičnu vrećicu za smeće (vidi preporuke o rukovanju otpadom u nastavku).

9. Rublje

- Perite rublje na najvišoj temperaturi koju materijal može podnijeti.

- Osušite odjevne predmete u sušilici te ih glačajte glačalom postavljenim na visoku temperaturu ili na paru.
- Nosite kućanske ili gumene rukavice tijekom rukovanja prljavim rubljem i držite predmete podalje od sebe.
- Operite ruke nakon rukovanja prljavim rubljem, bez obzira jeste li koristili rukavice ili ne.
- Ne nosite rublje u praonicu.

10. Rukovanje otpadom

- Sav osobni otpad, uključujući maramice i sav otpad od čišćenja, bacite u plastičnu vrećicu za smeće.
- Zavežite vrećicu kada bude gotovo puna, a zatim ju stavite u drugu vrećicu za smeće i zavežite.
- Kada sigurno zavežete vrećicu, ostavite ju na nekom sigurnom mjestu. Vrećica bi trebala stajati na nekom sigurnom mjestu tri dana prije nego ju pokupi Vaša tvrtka za sakupljanje otpada.
- Drugi kućanski otpad iznesite na sakupljanje bez odgode.

Briga o osobi koja ima COVID-19: Važne točke

Po mogućnosti bi samo jedna osoba trebala brinuti o oboljeloj osobi. U najboljem bi slučaju to bio netko tko nije u rizičnoj grupi za ozbiljnu zarazu (vidi gore).

- Ako brinete za osobu, pokušajte održavati

udaljenost koliko god je to moguće. Održavajte udaljenost od najmanje 1 metra, a gdje je to moguće 2 metra, od osobe i izbjegavajte dodirivanje.

- Ako morate dodirnuti osobu, temeljito očistite svoje ruke

nakon toga.

- Redovito čistite svoje ruke i po potrebi pomozite osobi o kojoj brinete da i ona očisti svoje ruke.

- Ne dirajte svoje lice dok brinete o drugoj osobi.
- Ako morate očistiti sluz ili slinu sa lica osobe, koristite čistu maramicu, bacite ju u vrećicu za smeće i temeljito operite svoje ruke.
- Nazovite liječnika za preporuke ako se osoba počne osjećati loše, posebice ako ima poteškoća s disanjem.
- Ako brinete o starijoj osobi, pripazite na zbunjenost koju nije pokazivala ranije. Ako se osoba inače ne ponaša tako, čak i ako ne pokazuje druge simptome, smjesta nazovite liječnika.
- Nazovite hitnu službu na broj 112 ili 999 ako osobi postane vrlo loše i dođe do hitnog slučaja. Recite im da osoba možda ima ili ima COVID-19.
- Ako bolesna osoba ne može biti u samoizolaciji i treba mnogo Vaše pomoći u dnevnim aktivnostima, kao što su pranje ili hranjenje ili odlazak na toalet, morat ćete ograničiti svoja kretanja 17 dana od dana kada je osoba razvila prve simptome.

Posjetite stranicu [HSE.ie](https://www.hse.ie) za ažurirane činjenične informacije

i preporuke ili nazovite 1850 24 1850