

Leteikumi personām, kas dzīvo kopīgā mājā ar kādu, kam ir COVID-19

Informācija šajā bukletā ir paredzēta personām, kas dzīvo vienā mājā ar kādu, kas mājās pašizolējas, jo tai ir koronavīruss (COVID-19)

Ja jūs dzīvojat vienā mājā ar kādu, kam ir COVID-19, jums pēc iespējas vairāk jāierobežo sava pārvietošanās. Tas ir paredzēts tam, lai samazinātu vīrusa izplatīšanās risku ārpus jūsu mājsaimniecības.

Ko nozīmē 'ierobežot pārvietošanos'?

Ierobežot pārvietošanos nozīmē iespēju robežās izvairīties no fiziskas saskarsmes ar citiem cilvēkiem. Pat, ja jums, iespējams, nav simptomu, jūs dzīvojat vienā mājā ar kādu, kuram tie ir. Šī iemesla dēļ neizejiet no savām mājām, ja vien tas nav absolūti nepieciešams. Tas ir paredzēts, lai citi cilvēki nevarētu inficēties ar COVID-19.

Ierobežota pārvietošanās nozīmē, ka jūs paliekat mājās un:

- Neejiet uz skolu vai darbu*.
- Nelietojiet sabiedrisko transportu.
- Neapmeklējiet sapulces vai vietas, kur ir burzmas.
- Neuzņemiet savās mājās apmeklētājus.
- Nedodieties iepirkties - kur iespējams, pasūtiet pārtikas preces tiešsaistē vai, lai radnieki vai draugi tās atved.
- Turieties tālāk no vecākiem cilvēkiem, visiem, kam ir hroniski veselības traucējumi, un grūtniecēm.
- Neceļojiet ne ārpus Īrijas, ne arī tās iekšienē.

* Valdība ir sastādījusi sarakstu, kurā ir norādītas 'būtiskās profesijas'. Šiem profesiju pārstāvjiem var ļaut atgriezties darbā. Jūsu menedžerim ir jāzina, vai jūs esat 'būtiskās profesijas' pārstāvis.

Cik ilgi man ir jāierobežo pārvietošanās?

Jums vajadzētu ierobežot pārvietošanos 14 dienas, sākot no brīža, kad persona, kurai ir COVID-19, sāk pašizolēties. Ja tai nav iespējams pašizolēties mājās, sazinieties ar savu ārstu, lai saņemtu īpašus norādījumus.

Ja jūtaties labi, pēc 14 dienām varat atgriezties pie ierastajām darbībām, ievērojot pašreizējos valdības ieteikumus.

Ja šo 14 dienu laikā jums rodas COVID-19 simptomi, pašizolējieties mājās un sazinieties ar savu ārstu pa tālruni, lai saņemtu konsultāciju.

Sargājiet sevi!

- Ir ļoti viegli nervozēt un justies vientuļam, ja jums jāpavada laiks vienatnē. Šajā laikā uzturiet sakarus ar ģimeni un draugiem pa tālruni. Lai iegūtu vairāk informācijas par to, kā rūpēties par savu garīgo veselību COVID-19 uzliesmojuma laikā, dodieties uz www.hse.ie vai www.yourmentalhealth.ie. Vecāki cilvēki var piezvanīt labdarībai Alone pa tālruni 0818 222 024 no pirmdienas līdz svētdienai, no plkst. 8.00 līdz 20.00.
- Lai arī jums ir lūgts palikt mājās, ir svarīgi saglabāt sevi kustīgu, pēc iespējas pieceļoties un pārvietojoties. Ja jums ir savas ārtelpas, varat iet ārā, lai ieelpotu svaigu gaisu, bet, lūdzu, turieties tālāk no citiem cilvēkiem, ieskaitot kaimiņus. Ievērojiet vismaz 1 metra (3 pēdu) attālumu, bet, ja iespējams, 2 metru (6,5 pēdas) attālumu no citiem cilvēkiem.

1. Bieži tīriet rokas (mazgājiet tās ar ziepēm vai notīriet ar roku dezinfekcijas līdzekli)

- Regulāri tīriet rokas. Šī ir viena no vissvarīgākajām lietām, ko varat darīt.
- Pēc roku mazgāšanas ieziediet tās ar mitrinātāju, lai āda nekļūtu sausa un sāpīga.
- Esiet īpaši uzmanīgs, lai to izdarītu vienmēr, kad jums ir bijis jāpieskaras slimajai personai vai jebkurai citai lietai, ko tā ir izmantojusi. Ja iespējams, to darot, izmantojiet sadzīves jeb gumijas cimdus

2. Nepavadiet daudz laika ar personu, kura ir slima

- Vislabāk ir atrasties ārpus telpām, kurās tā atrodas, un izvairīties no pieskaršanās. Centieties atrasties vismaz 1 metra (3 pēdu) un, ja iespējams, 2 metru (6,5 pēdu) attālumā no tās.

- Izmantojiet savus tālruņus, lai sarunātos, pat, ja atrodaties tai pašā mājā.

3. Pārliecinieties, ka jebkura istaba, kurā jums ir jādalās ar šo personu (virtuve, vannas istaba) ir labi vēdināta

- Cik vien iespējams, turiet logus atvērtus.

4. Neaiciniet mājās apmeklētājus

- Nevajadzīgus apmeklētājus neaiciniet un neļaujiet tiem ienākt mājās.

- Ja kādam steidzami jāatnāk uz mājām, turiet tos vismaz 1 metra (3 pēdas) un, ja iespējams, 2 metru (6,5 pēdu) attālumā no slimās personas.

5. Pārliecinieties, ka personas, kurām ir augsts smagas saslimšanas risks, neatrodas slimās personas tuvumā

- Neļaujiet nevienam, kam ir augsts smagas infekcijas risks, rūpēties par slimu personu vai nonākt tuvu tai. Tas attiecas uz personām, kas dzīvo jūsu mājās un ir:

- ar ilgstošiem veselības traucējumiem

- iespējams, ar vāju imūnsistēmu

- vecāki par 70 gadiem

- stāvoklī

- Centieties izvairīties no fiziskas saskares ar šīm paaugstināta riska personām 14 dienas, laikā, kad jūs ierobežojat savu pārvietošanos.

6. Izvairieties dalīties ar sadzīves lietām

- Nedalieties ar pārtiku, traukiem, glāzēm, krūzēm, nažiem, dakšiņām, karotēm, dvieļiem, gultas piederumiem vai citiem priekšmetiem ar personu, kurai ir COVID-19, kamēr priekšmeti nav rūpīgi mazgāti.

- Mazgājiet priekšmetus trauku mazgājamā mašīnā vai ar trauku mazgāšanas līdzekli un karstu ūdeni. Ja iespējams, valkājiet sadzīves vai gumijas cimdus. Cimdus var nomazgāt un nožāvēt pēc lietošanas. Rūpīgi nomazgājiet rokas ar ziepēm un ūdeni pēc tam, kad esat novilcis cimdus.
- Ja slimā persona ir izmantojusi tālvadības pultī vai līdzīgus priekšmetus, notīriet tos, pirms tos izmanto kāds cits mājinieks.

7. Tualetes lietošana un mazgāšanās

- Personai, kurai ir COVID-19, vajadzētu būt pašai sava tualete un vannas istaba, ja tas ir iespējams.
- Ja tai nav savas tualetes vai vannas istabas, pēc lietošanas pārbaudiet, vai istaba ir tīra, un pēc tam notīriet rokas.
- Nedalieties ar dvieļiem.

8. Mājokļa tīrīšana

- Izmantojot parastos tīrīšanas līdzekļus, katru dienu mājās tīriet virsmas. Tās ir virtuves darba virsmas, galda virsmas, durvju rokturi, plaukti, vannas istabas ierīces, tualetes un tualetes rokturi, tālruņi, tastatūras, planšetes un naktsгалdiņi.
- Izmantojiet savus parastos māsaimniecības uzkopšanas produktus, piemēram, mazgāšanas līdzekļus un balinātājus, jo tie ļoti labi palīdz atbrīvoties no vīrusa. Izpildiet norādījumus uz ražotāja etiķetes un pārbaudiet, vai tos var izmantot uz tīrāmās virsmas.
- Tīrot virsmas vai pieskaroties netīrai veļai, valkājiet sadzīves jeb gumijas cimdus. Pēc lietošanas nomazgājiet un nožāvējiet cimdus. Pēc cimdu novilkšanas vienmēr nomazgājiet rokas.
- Mazgājiet atkārtoti lietojamās tīrīšanas lupatiņas karstā mazgāšanas ciklā veļas mazgājamā mašīnā pēc katras lietošanas reizes.
- Vienreizlietojamās cimdus un tīrīšanas lupatiņas pēc to lietošanas ievietojiet plastmasas atkritumu maisiņā (skat. zemāk sniegtos ieteikumus par atkritumu apsaimniekošanu).

9. Veļas mazgāšana

- Mazgājiet veļu augstākajā temperatūrā, kāda ir pieļaujama attiecīgajam audumam.
- Veļu žāvējiet veļas žāvētājā un gludiniet ar karstu gludekli vai tvaika gludekli.
- Valkājiet sadzīves jeb gumijas cimdus, darbojoties ar netīro veļu, un turiet to prom no sevis, izstieptās rokās.
- Pēc pieskaršanās netīrajai veļai mazgājiet rokas, neatkarīgi no tā, vai jūs valkājāt cimdus vai nē.
- Nesūtiet veļu uz veļas mazgātavu!

10. Atkritumu apsaimniekošana

- Salieciet visus personiskos atkritumus, ieskaitot izlietotās salvetes un visus tīrīšanas atkritumus plastmasas atkritumu maisiņā.
- Sasieniet maisiņu, kad tas ir gandrīz pilns, un pēc tam ievietojiet to otrajā atkritumu maisā un sasieniet.
- Kad maiss ir cieši sasiets, atstājiet to kaut kur drošībā. Maisu trīs dienas vajadzētu atstāt kaut kur drošībā, pirms to nodod atkritumu savākšanas uzņēmumam savākšanai.
- Savus pārējos sadzīves atkritumus izlieciet savākšanai bez kavēšanās.

Rūpes par personu, kurai ir COVID-19: Svarīgākie punkti

Ja iespējams, tad tikai vienai personai vajadzētu rūpēties par slimu cilvēku. Ideālā gadījumā tas būtu kāds, kurš neietilpst smagas infekcijas riska grupā (skatīt iepriekš).

- Ja jūs rūpējaties par slimu personu, mēģiniet saglabāt attālumu, cik vien iespējams. Atrodieties vismaz 1 metra (3 pēdu) un, ja iespējams, 2 metru (6,5 pēdu) attālumā no tās un neaiztieciet to.
- Ja jums tai ir jāpieskaras, rūpīgi pēc tam

notīriet rokas.

- Regulāri tīriet rokas un, ja nepieciešams, palīdziet personai, kuru aprūpējat, tīrīt arī viņu rokas.
- Neaiztieciot savu seju, rūpējoties par kādu citu personu.
- Ja jums ir jātīra gļotas vai siekalas no to sejas, izmantojiet tīru salveti, tad ielieciet to atkritumu maisiņā un rūpīgi nomazgājiet rokas.
- Zvaniet ārstam, lai saņemtu konsultāciju, ja personai kļūst slikti, īpaši, ja tai ir apgrūtināta elpošana.
- Ja jūs rūpējaties par vecāku cilvēku, uzmanieties, vai tas neizrāda apjukumu, ko iepriekš nav izrādījis. Ja viņš parasti nav tāds, pat ja viņam nav citu simptomu, nekavējoties zvaniet ārstam.
- Zvaniet neatliekamās palīdzības dienestiem pa tālruni 112 vai 999, ja personai ir ļoti slikti, un tā ir ārkārtas situācija. Pastāstiet tiem, ka šai personai var būt vai ir COVID-19.
- Ja slimā persona nevar pašizolēties un tai ir nepieciešama liela palīdzība no jums, veicot ikdienas aktivitātes, piemēram, mazgājoties vai ēdot vai apmeklējot tualeti, jums būs jāierobežo sava pārvietošanās 17 dienas no brīža, kad tai pirmo reizi parādījās simptomi.

Apmeklējiet vietni [HSE.ie](https://www.hpsc.ie), lai iegūtu aktuālo faktisko informāciju un ieteikumus, vai arī zvaniet pa tālruni 1850 24 1850