



## Porady dla osób, które dzielą dom z osobą chorą na COVID-19

Informacje zawarte w tej ulotce są przeznaczone dla osób, które mieszkają z kimś, kto samoizoluje się w domu, ponieważ ma koronawirusa (COVID 19)

Jeśli dzielisz dom z osobą, która ma COVID-19, musisz ograniczyć swoje wyjścia na tyle na ile to możliwe. Ma to na celu zmniejszenie ryzyka rozprzestrzeniania się wirusa poza Twoje gospodarstwo domowe.

### Co oznacza termin „ograniczone wyjścia”?

Ograniczone wyjścia oznaczają unikanie kontaktu z innymi ludźmi na tyle na ile to możliwe. Nawet jeśli nie masz objawów, dzielisz dom z osobą, która je ma. Z tego powodu nie wychodź z domu, chyba że jest to absolutnie konieczne. Ma to na celu uchronienie innych osób przed zarażeniem się COVID-19.

Ograniczone wyjścia oznaczają, że pozostajesz w domu i:

- Nie idziesz do szkoły lub pracy\*.
- Nie używasz transportu publicznego.
- Nie chodzisz na spotkania lub w jakiegokolwiek inne zatłoczone miejsca.
- Nie przyjmujesz gości w swoim domu.
- Nie chodzisz na zakupy - o ile to możliwe, zamawiaj zakupy spożywcze online lub poproś rodzinę lub znajomych aby Ci je przywieźli.
- Trzymasz się z dala od osób starszych, osób z przewlekłymi chorobami i kobiet w ciąży.
- Nie podróżujesz poza Irlandię ani w jej obrębie.

\* Jest kilku zawodów na liście, które rząd nazywa „pracą niezbędną”. Tym pracownikom można zezwolić na powrót do pracy. Twój kierownik powinien wiedzieć, czy jesteś „niezbędnym pracownikiem”.

## **Jak długo muszę ograniczać moje wyjścia?**

Powinieneś ograniczyć swoje wyjścia przez 14 dni od momentu, gdy osoba chora na COVID-19 zacznie się samoizolować. Jeśli nie osoba chora nie może samoizolować się w domu, należy skontaktować się z lekarzem w celu uzyskania szczegółowej porady.

Jeśli będziesz nadal czuł się dobrze, po 14 dniach, zgodnie z aktualnymi zaleceniami rządu możesz wrócić do normalnych zajęć.

Jeśli zaczniesz mieć objawy COVID-19 w ciągu tych 14 dni, odizoluj się w domu i skontaktuj się telefonicznie z lekarzem w celu uzyskania porady.

Dbaj o siebie i swoje bezpieczeństwo

- Gdy trzeba spędzać czas samemu, bardzo łatwo można poczuć się niespokojnym i samotnym. W tym czasie utrzymuj kontakt telefoniczny z rodziną i przyjaciółmi.

Więcej informacji na temat dbania o swoje zdrowie psychiczne podczas pandemii COVID-19 można znaleźć na stronie [www.hse.ie](http://www.hse.ie) lub [www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie).

Osoby starsze mogą dzwonić do organizacji charytatywnej Alone pod numer 0818 222 024 od poniedziałku do niedzieli w godzinach od 8:00 do 20:00.

- Chociaż poproszono Cię o pozostanie w domu, ważne jest, aby zachować sprawność ruchową, wstając i poruszając się tak często, jak to możliwe. Jeśli masz własną przestrzeń na zewnątrz, możesz wyjść na świeże powietrze, ale trzymaj się z dala od innych ludzi, w tym także sąsiadów. Zachowaj odległość co najmniej 1 metra a w miarę możliwości 2 metry od innych ludzi.

### **1. Często myj ręce (myj mydłem lub żelem do rąk)**

- Regularnie myj ręce. To jedna z najważniejszych rzeczy, które możesz zrobić.

- Po umyciu rąk użyj kremu nawilżającego do rąk aby

zapobiec wysuszeniu i podrażnieniom skóry.

- Zachowaj szczególną ostrożność za każdym razem, gdy musisz dotknąć chorej osoby lub czegoś, czego ona użyła. Tam, gdzie to możliwe, używaj rękawic domowych lub gumowych.

## 2. Nie spędzaj dużo czasu z chorą osobą

- Najlepiej trzymać się jak najdalej od pomieszczenia, w którym osoba chora się znajduje i unikać jej dotykania. Staraj się pozostać w odległości co najmniej 1 metra a jeśli to możliwe, 2 metry od osoby chorej.
- Używaj telefonów, aby rozmawiać, nawet jeśli jesteś w tym samym domu.

## 3. Upewnij się, że każdy pokój, który musisz dzielić z osobą chorą (kuchnia, łazienka) jest dobrze wietrzony

- Otwieraj okna tak często, jak tylko możesz.

## 4. Nie zapraszaj gości do domu

- Nie zapraszaj ani nie pozwalaj na przybywanie niepotrzebnych gości do domu.
- Jeśli ktoś pilnie potrzebuje przyjść do

Twojego domu, trzymaj ich w odległości co najmniej 1 metra a jeśli to możliwe, 2 metrów od osoby chorej.

## 5. Upewnij się, że osoby, które są w kategorii wysokiego ryzyka poważnego zachorowania nie znajdują się blisko osoby chorej

- Nie pozwól nikomu, kto jest w grupie wysokiego ryzyka, opiekować się chorym lub przebywać z nim w bliskim kontakcie. Obejmuje to osoby mieszkające w Twoim domu, które:

- cierpią na przewlekłą chorobę
- mogą mieć osłabiony układ odpornościowy
- mają ponad 70 lat
- są w ciąży

- Staraj się unikać kontaktu z osobami z grupy wysokiego ryzyka podczas 14-dniowego okresu, kiedy ograniczasz swoje wyjścia.

## 6. Unikaj używania tych samych przedmiotów domowych co inni

- Nie dziel się jedzeniem, naczyniami, szklankami, filiżankami, nożami, widelcami, łyżkami, ręcznikami, pościelą lub innymi przedmiotami z osobą, która ma COVID-19, dopóki przedmioty te nie zostaną dokładnie umyte.
- Umyj naczynia w zmywarce lub w płynie do mycia naczyń i gorącej wodzie. Noś rękawice domowe lub gumowe, jeśli są dostępne. Rękawiczki można wymyć i wysuszyć po użyciu. Dokładnie wymyj ręce mydłem i wodą po zdjęciu rękawiczek.
- Jeśli chora osoba używała pilotów lub podobnych przedmiotów, wyczyść je, zanim użyje ich ktoś inny w domu.

## 7. Toaleta i kąpiel

- Osoba z COVID-19 powinna mieć własną toaletę i łazienkę, jeśli to możliwe.
- Jeśli nie może mieć własnej toalety lub łazienki, po użyciu sprawdź, czy pomieszczenie jest czyste, a następnie umyj ręce.
- Nie używaj tych samych ręczników co osoba chora.

## 8. Sprzątanie w domu

- Codziennie czyść powierzchnie w domu zwykłymi środkami czyszczącymi. Czyść blaty kuchenne, stoły, klamki, poręcze, armaturę łazienkową, toalety i spłuczki toaletowe, telefony, klawiatury, tablety i stoliki nocne.
- Używaj zwykłych produktów gospodarstwa domowego, takich jak detergenty i wybielacze, ponieważ są one bardzo dobre w pozbyciu się wirusa. Postępuj zgodnie z instrukcjami na etykiecie producenta i sprawdzaj, czy można ich używać na czyszczonej powierzchni.
- Podczas czyszczenia powierzchni lub przenoszenia brudnej bielizny noś rękawice domowe lub gumowe. Po użyciu umyj i wysusz rękawice. Po zdjęciu rękawiczek zawsze umyj ręce.
- Pierz ściereczki wielokrotnego użytku w cyklu prania na gorąco w pralce po każdym użyciu.
- Po użyciu jednorazowe rękawiczki i ściereczki do czyszczenia należy umieścić w plastikowym worku na odpady (patrz porady dotyczące wyrzucania śmieci poniżej).

## 9. Pranie

- Pranie należy prać w najwyższej temperaturze jaka jest możliwa dla danego materiału.
- Suszyć w suszarce bębnowej i prasować w najwyższej temperaturze lub używać żelazka parowego.
- Nosić rękawice domowe lub gumowe podczas zajmowania się brudną bielizną i zawsze trzymać brudne ubrania z daleka od siebie.
- Myć ręce po kontakcie z brudną bielizną, niezależnie od tego czy używało się rękawiczek, czy nie.
- Nie oddawać prania do pralni.

## 10. Śmieci

- Wszystkie odpady osobiste, w tym zużyte chusteczki i wszystkie odpady czyszczące umieść w plastikowym worku na śmieci.
- Zawiąż worek, gdy jest prawie pełny, a następnie umieść go w drugim worku i zawiąż.
- Po solidnym zawiązaniu worka zostaw go w bezpiecznym miejscu. Worek należy pozostawić w bezpiecznym miejscu na trzy dni przed przekazaniem do odbioru przez firmę zajmującą się odpadami.
- Wyrzuć inne domowe odpady do odbioru jak zwykle bez opóźnienia.

## **Opieka nad osobą chorą na COVID-19: Ważne informacje**

W miarę możliwości tylko jedna osoba powinna opiekować się chorym. Idealnie byłaby to osoba, która nie znajduje się w grupie ryzyka (patrz powyżej).

- Jeśli opiekujesz się tą osobą, postaraj się zachować dystans na tyle na ile to możliwe. Pozostań w odległości co najmniej 1 metra a jeśli to możliwe, 2 metrów i unikaj dotykania.
- Jeśli musisz dotknąć chorego, umyj ręce dokładnie zaraz potem.
- Regularnie myj ręce, a jeśli to konieczne, pomóż osobie, którą się opiekujesz, również umyć ręce.
- Nie dotykaj swojej twarzy, opiekując się kimś innym.

- Jeśli musisz usunąć flegmę lub ślinę z twarzy chorego, użyj czystej chusteczki, włóż ją do worka na odpady i dokładnie umyj ręce.
- Zadzwoń do lekarza po poradę, jeśli osoba chora poczuje się źle, szczególnie jeśli będzie miała kłopoty z oddychaniem.
- Jeśli opiekujesz się starszą osobą, uważaj na dezorientację, której wcześniej nie okazywała. Jeśli zwykle tak się nie zachowuje, nawet jeśli nie wykazuje innych objawów, należy niezwłocznie wezwać lekarza.
- Zadzwoń po pogotowie pod numer 112 lub 999, jeśli osoba bardzo źle się poczuje i jest to nagły wypadek. Powiedz im, że dana osoba może mieć lub ma COVID-19.
- Jeśli chora osoba nie może się samoizolować i potrzebuje od Ciebie znacznej pomocy w codziennych czynnościach, takich jak mycie, karmienie lub toaleta, będziesz musiał ograniczyć swoje wyjścia przez 28 dni od momentu wystąpienia u tej osoby pierwszych objawów.

**Odwiedź stronę [HSE.ie](https://www.hse.ie), w celu uzyskania aktualnych informacji oraz porady lub zadzwoń pod numer 1850 24 1850**