



## Рекомендации для лиц, проживающих в одном доме с человеком, у которого есть COVID-19

Информация, изложенная в этой брошюре, предназначена для лиц, проживающих в одном доме с человеком, который находится на самоизоляции на дому, потому что у него есть коронавирусная инфекция (COVID-19)

Если вы проживаете в одном доме с человеком, у кого есть COVID-19, вы должны в максимальной степени ограничить свои передвижения.

Ограничивая свои передвижения, вы можете снизить риск распространения вируса за пределами вашего дома.

### Что значит «ограничение передвижения»?

Ограничение передвижения значит, что вы должны по возможности избегать контактов с другими людьми. Даже если у вас может и не быть никаких симптомов коронавируса, вы проживаете в одном доме с человеком, у которого эти симптомы присутствуют. По этой причине не выходите из дома, если только это не является абсолютно необходимым. Ограничивая свои передвижения, вы помогаете снизить риск заражения других людей вирусом COVID-19.

Ограничение передвижения значит, что вы остаетесь дома, и:

- Не ходите в школу и не работайте\*.
- Не пользуйтесь общественным транспортом.
- Ни с кем не встречаетесь и не посещаете многолюдные места.
- Не принимайте посетителей у себя дома.
- Не ходите по магазинам. Если это возможно, заказываете продукты в Интернете или просите семью или соседей привезти вам продукты.
- Держитесь подальше от пожилых людей, лиц, имеющих хронические заболевания, и беременных женщин.
- Не выезжайте за пределы Ирландии и не перемещаетесь по территории Ирландии.

\*Некоторые работники входят в разработанный правительством список «необходимых профессий». Данным работникам может быть разрешено вернуться к работе. Ваш менеджер должен знать, являетесь ли вы работником «необходимых профессий».

### **Как долго я должен ограничивать свои передвижения?**

Вам следует ограничивать свои передвижения в течение 14 дней с того момента, когда человек, у которого есть COVID-19, приступил к режиму самоизоляции. Если человек не может самоизолироваться дома, обратитесь к врачу за получением более конкретного совета.

Если вы хорошо себя чувствуете, вы можете вернуться к своим обычным занятиям через 14 дней при соблюдении последних рекомендаций правительства. Если у вас появятся симптомы COVID-19 в течение этих 14 дней, проведите самоизоляцию дома и обратитесь к врачу по телефону за консультацией.

Ваша безопасность и благополучие

- Чувство тревоги и одиночества весьма естественны в изоляции. В течение этого времени поддерживайте связь с семьей и друзьями по телефону. Дополнительную информацию о том, как следить за своим психическим здоровьем во время вспышки COVID-19, можно найти по адресу [www.hse.ie](http://www.hse.ie). или [www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie). Пожилые люди могут позвонить в благотворительный фонд «Alone» по телефону 0818 222 024 с понедельника по воскресенье с 8:00 до 20:00.
- Несмотря на то, что вам было сказано оставаться дома, очень важно продолжать двигаться. По возможности почаще вставайте, ходите по дому. Если у вас есть свой участок или двор, вы можете выйти на улицу, чтобы подышать свежим воздухом, но, пожалуйста, держитесь подальше от других людей, включая соседей. Держитесь от других людей на расстоянии не менее 1 метра (3 фута), но, по возможности, — 2 метров (6.5 футов).

## 1. Часто мойте и чистите руки (мойте руки с мылом или растирайте руки гелем)

- Регулярно мойте и чистите руки. Это одна из самых важных вещей, которые вы можете сделать.
- Наносите на руки увлажняющий крем после мытья, чтобы кожа не становилась сухой и воспаленной.
- Повторяйте эту процедуру каждый раз особенно в тех случаях, если вы дотрагивались до больного человека или до любых предметов, которые он использовал. По возможности используйте бытовые или резиновые перчатки.

## 2. Не проводите много времени с больным человеком.

- Лучше держаться по возможности подальше от комнаты, в которой находится заболевший, и избегать прикосновений с ним. Старайтесь держаться от больного на расстоянии не менее 1 метра (3 футов) и, по возможности, — 2 метров (6,5 футов).
- Для разговора используйте телефон, даже если вы находитесь в одном доме.

## 3. Убедитесь, что все комнаты (кухня, ванная), в которых вы находитесь с человеком с коронавирусом, хорошо проветриваются

- Как можно чаще открывайте окна

## 4. Не приглашать посетителей в дом

- Не приглашайте и не позволяйте лишним посетителям заходить к вам в дом.
- Если кому-то срочно нужно прийти к вам домой, то сохраняйте между посетителем и больным дистанцию по крайней мере на расстоянии 1 метра (3 футов) и, если возможно, — 2 метров (6,5 футов).

## 5. Убедитесь, что рядом с больным нет людей с высоким риском развития тяжелых заболеваний

- Не позволяйте лицам, подверженным повышенному риску тяжелого заболевания, заботиться о человеке, который болен, или

приближаться к нему. Это могут быть проживающие в вашем доме люди, которые: > страдают хроническим заболеванием

- могут иметь слабую иммунную систему

- люди в возрасте старше 70 лет

- беременные женщины

- Старайтесь избегать контактов с этими людьми, относящимися к группе повышенного риска в течение 14-дневного периода, когда вы ограничиваете свои передвижения.

## 6. Не делитесь домашними предметами

- Не делитесь едой, посудой, питьевыми стаканами, чашками, ножами, вилками, ложками, полотенцами, постельными принадлежностями или другими предметами с человеком, у которого есть COVID-19, до тех пор, пока эти предметы не будут тщательно вымыты.

- Вымойте эти предметы в посудомоечной машине или с помощью средства для мытья посуды и горячей воды. Используйте бытовые или резиновые перчатки, если таковые имеются. После использования перчатки можно стирать и сушить. Сняв перчатки, тщательно вымойте руки с мылом и водой.

- Если больной использовал пульты дистанционного управления или аналогичные предметы, почистите их, прежде чем их будет использовать кто-либо еще в доме.

## 7. Пользование туалетом и ванной комнатой

- Человек, заболевший COVID-19, должен пользоваться отдельным туалетом и ванной комнатой, если это возможно.

- Если нет возможности пользоваться отдельным туалетом или ванной комнатой, убедитесь, что после использования комната находится в чистом состоянии, а затем почистите руки.

- Не делитесь полотенцами.

## 8. Уборка дома

- Каждый день чистите обычными чистящими средствами поверхности в вашем доме. К таким поверхностям относятся: кухонные столешницы, столы, дверные ручки, перила, сантехника, туалеты и ручки унитазов, телефоны, клавиатуры, планшеты и тумбочки.
- Используйте обычные бытовые средства, а именно моющие и дезинфицирующие средства, поскольку они очень эффективно помогают избавиться от вируса. Следуйте инструкциям на этикетке производителя и убедитесь, что данные средства можно использовать на поверхности, которую вы чистите.
- При чистке поверхностей или обращении с грязным бельем надевайте бытовые/резиновые перчатки. После каждого использования перчатки необходимо вымыть и высушить. Всегда мойте руки после снятия перчаток.
- После использования стирайте многоразовые чистящие салфетки в стиральной машине в режиме горячей стирки.
- После использования положите одноразовые салфетки и перчатки в пластиковый пакет для отходов. (См. ниже рекомендации по обращению с мусором).

## 9. Стирка белья

- Стирайте белье при самой высокой температуре, которую может выдержать материал белья.
- Сушите белье в барабанном сушителе или используйте при утюжке хорошо нагретый или паровой утюг.
- Надевайте бытовые или резиновые перчатки при обращении с грязным бельем и старайтесь держать предметы подальше от себя.
- Мойте руки после работы с грязным бельем, вне зависимости от того, использовали ли вы перчатки или нет.

- Не стирайте белье в прачечной.

## 10. Обращение с мусором

- Кладите все свои личные отходы, включая использованные салфетки и все чистящие отходы, в пластиковый пакет для мусора
- Завяжите пакет, когда он будет почти заполнен, а затем поместите его во второй пакет и завяжите ещё раз.
- После того, как вы крепко завязали пакет, оставьте ее в безопасном месте. Пакеты с вашим мусором должны оставаться в безопасном месте три дня, прежде чем компания по вывозу коммунальных отходов может забрать ваш мусор.
- Другие бытовые отходы могут быть утилизированы в обычном режиме без каких-либо задержек.

### **Забота о человеке, заболевшем COVID-19. Важные моменты:**

Если возможно, только один человек должен заботиться о больном. В идеальном случае это должен быть человек, который не входит в группу риска развития тяжелых инфекций (см. выше).

- Если вы заботитесь за больным, постарайтесь держаться от него как можно дальше. Старайтесь соблюдать дистанцию не менее 1 метра (3 футов) и, по возможности, — 2 метров (6,5 футов) и избегайте прикосновений у больному.
- Если вам нужно дотронуться до этого человека, потом тщательно почистите руки.
- Регулярно мойте руки и при необходимости помогайте также мыть руки человеку, за которым вы ухаживаете.
- Когда вы ухаживаете за больным человеком, не прикасайтесь к своему лицу.

- Если вы должны убрать мокроту или сплевывания с лица заболевшего используйте чистые салфетки, положите их в мешок для мусора и вымойте руки.
- Позвоните к врачу за консультацией, если человек плохо себя чувствует, особенно если у него появились проблемы с дыханием.
- Если вы ухаживаете за пожилым человеком, следите, не находится ли он в состоянии путаницы и замешательства, которое он не проявлял раньше. Если поведение пожилого человека нетипично, даже если у него нет других симптомов, немедленно позвоните врачу.
- Позвоните в службу экстренной медицинской помощи по номеру 112 или 999, если ситуация становится неотложной и человек очень плохо себя чувствует. Сообщите, что у человека может быть или есть COVID-19.
- Если человек, заболевший COVID-19, не может самоизолироваться и нуждается от вас в большей помощи в таких повседневных делах, как умывание, кормление или посещение туалета, вы должны ограничить свои передвижения в течение 28 дней с момента появления первых симптомов коронавируса у больного.

**Для получения актуальной фактической информации и рекомендаций, посетите [HSE.ie](https://www.hse.ie) или позвоните по телефону 1850 24 1850**