

## **PORADY DOTYCZĄCE HIGIENY DLA PACJENTA Z OBJAWAMI ZAKAŻENIA KORONAWIRUSEM, KTÓRY JEST ODIZOLOWANY W DOMU**

Jeśli jesteś chory na COVID-19 lub jeśli podejrzewasz, że jesteś zakażony COVID-19, tj. wykazujesz objawy, postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami, aby uniknąć rozprzestrzeniania się wirusa COVID-19 na inne osoby wśród współlokatorów i otoczeniu.

Zostań w domu tak długo, jak długo występują objawy

Musisz ograniczyć swoją aktywność na świeżym powietrzu. Nie chodzić do pracy, szkoły czy miejsc publicznych. Nie korzystaj z transportu publicznego. Unikaj odwiedzin w Twoim domu.

Obserwuj objawy

Jeśli objawy nasilają się (np. problemy z oddychaniem, wysoka gorączka, ...), zadzwoń do lekarza rodzinnego, aby zaplanować termin konsultacji. Jeśli pójdziesz bezpośrednio na spoedgevallen [*oddział ratunkowy*], podaj w recepcji, że jesteś pacjentem COVID-19. Wtedy zostaną podjęte środki zapobiegające kontaktowi z innymi osobami.

Jeśli u współlokatora zaczynają występować objawy (np. gorączka, kaszel, itp.), skontaktuj się z lekarzem.

Trzymaj się z dala od swoich bliskich

Jeśli jest to możliwe, zajmuj oddzielne i dobrze wentylowane pomieszczenie, również do spania. W miarę możliwości unikaj wspólnych pomieszczeń w domu. Jeśli to możliwe, korzystaj z innej łazienki i toalety niż pozostali członkowie rodziny.

Noś maskę ochronną

W obecności innych osób noś maskę chirurgiczną lub przebywaj w odległości większej niż 1,5 metra lub w przypadku braku takiej możliwości używaj szalika lub innej tkaniny zakrywającej usta. Wirus jest przenoszony przez krople podczas mówienia, kaszlu,

kichania, ... na odległość 1,5 metra. Jeśli używasz szmatki, pierz ją codziennie. Jeśli używasz maski chirurgicznej, wyrzuć ją bezpośrednio do kosza na śmieci, gdy ją zmienisz (zmieniaj ją po 3 godzinach noszenia).

Wietrz pomieszczenia mieszkalne

Otwórz okna pokoju, w którym chory przebywa kilka razy dziennie na 30 min.  
Zakryj nos i usta w przypadku kaszlu lub kichania

Okres trwania tych środków zostanie omówiony z lekarzem prowadzącym, ale obowiązują one co najmniej do momentu ustąpienia objawów (minimum 7 dni).

Do tego celu należy użyć chusteczki z materiału lub papierowej. Jeśli nie masz jej pod ręką, możesz kaszleć lub kichać w łokieć od wewnętrznej jego strony, w sweter od wewnętrznej strony, ...

Natychmiast wyrzuć papierową chusteczkę / włóż chusteczkę do worka z materiału, który będziesz prać pod koniec dnia. Po tym *[wszystkim]* umyj ręce.

Umyj ręce

Umyj ręce za każdym razem, gdy kaszlesz lub kichasz, po każdej wizycie w toalecie i za każdym razem, gdy trzymałeś/trzymałaś brudne szmatki/ręczniki, ... a także, kilka razy dziennie mydłem i wodą lub roztworem wodnego alkoholu (minimum 60% alkoholu). Pocieraaj je przez co najmniej 20 sekund, a następnie wysusz je. Twoi współlokatorzy powinni również regularnie myć ręce i niech unikają dotykania oczu, nosa i ust nieumytymi rękoma. Preferuj ręczniki jednorazowe do suszenia rąk lub pierz ręczniki materiałowe, gdy tylko są mokre (zbieraj je do worka z materiału i wrzuć worek do pralki).

Nie dziel z nikim żadnych przedmiotów

Nie dziel talerzy, kubków, szczoteczek do zębów, ręczników ani pościeli z innymi osobami. Po użyciu tych przedmiotów należy je dokładnie umyć wodą i mydłem. Nie bierz do ust cudzego papierosa. Spożywaj swoje posiłki osobno.

Dezynfekuj powierzchnie

Tam, gdzie jest to możliwe, czyścić powierzchnie raz dziennie (np. stół, szafkę nocną, uchwyt drzwi, deskę klozetową, podłogę, ...), wodą zawierającą 1% wybielacza (włożyć 10 ml wybielacza do butelki 1-litrowej, a następnie napełnić wodą z kranu).

Czyszczenie toalety po wypróżnieniu

Zamknąć pokrywę toalety po wypróżnieniu, splukać, odczekać 5 minut. Następnie należy wyczyścić toaletę wodą zawierającą 1% wybielacza. Nie należy mieszać

produktów zawierających chlor z żadnym innym środkiem czyszczącym. Należy przestrzegać niezbędnej higieny rąk.

Czas trwania tych środków zostanie omówiony z lekarzem prowadzącym, ale muszą one być stosowane co najmniej do momentu ustąpienia objawów (minimum 7 dni).

**Dalsze informacje: <https://www.info-coronavirus.be/nl/>**