

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ГИГИЕНЕ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С СИМПТОМАМИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19 , НАХОДЯЩИХСЯ НА ДОМАШНЕМ КАРАНТИНЕ**

При наличии COVID-19 или подозрении на COVID-19, т.е. при наличии симптомов, соблюдайте следующие профилактические меры в целях избежания заражения Ваших близких и Вашего окружения.

Оставайтесь дома до тех пор, пока присутствуют симптомы

Ограничьте передвижения вне дома. Не посещайте работу, школу и общественные места. Не пользуйтесь общественным транспортом.

Следите за своими симптомами

При ухудшении Вашего состояния (затрудненное дыхание, высокая температура и т.д.) позвоните домашнему врачу и запишитесь на прием. В случае обращения напрямую в отделение скорой помощи, сообщите в регистратуре о наличии (подозрении) у Вас коронавирусной инфекции. Таким образом, в больнице смогут минимизировать Ваш контакт с другими людьми.

При появлении симптомов у кого-то из членов семьи (повышенная температура, кашель и т.д.), свяжитесь с Вашим лечащим врачом.

Ограничьте контакты с остальными членами семьи

Лучше всего находиться в отдельной, хорошо проветриваемой комнате, где Вы также будете спать. Ограничьте до минимума свое пребывание в общих комнатах.

По возможности пользуйтесь отдельной ванной и туалетом.

## Используйте одноразовые медицинские маски

В присутствии других людей надевайте медицинскую маску или соблюдайте расстояние не менее 1,5 метров. Если это не возможно, прикрывайте рот шарфом или платком.

Вирус передается воздушно-капельным путем при разговоре, кашле, чихании, ... на расстоянии 1,5 метров. Если Вы используете платок, стирайте его ежедневно. Если Вы используете одноразовую медицинскую маску, выбрасывайте маску сразу после использования (маску следует менять каждые три часа).

## Проветривайте помещение

Несколько раз в день открывайте на 30 минут окна в комнате больного. При чихании и кашле прикрывайте нос и рот.

Срок соблюдения данных профилактических мер следует обсудить с Вашим лечащим врачом, но в любом случае меры необходимо соблюдать до тех пор, пока присутствуют симптомы (минимум 7 дней).

Для этого используйте обычный или одноразовый бумажный платочек. Если нет платка, при кашле и чихании прикрывайте рот областью локтевого сгиба, внутренней стороной свитера, ...

Одноразовые бумажные платки и салфетки выбрасывайте сразу после использования / носовые платки из ткани поместите в тканевый мешок и стирайте их каждый вечер.

## Мойте руки

Мойте руки после того, как Вы кашлянули или чихнули, после туалета, после контактов с использованными носовыми платками и т.д., а также для профилактики регулярно мойте руки в течение дня. Мойте руки водой и мылом или используйте антисептик (спиртосодержащий раствор) с содержанием спирта не менее 60%. Тщательно намыльте руки (не менее 20 секунд) и вытрите их насухо после мытья. Важно чтобы все домочадцы соблюдали

гигиену рук и старались не трогать грязными руками глаза, нос и рот. По возможности пользуйтесь после мытья рук одноразовыми бумажными полотенцами. Обычные полотенца нужно стирать, как только они намокнут. Храните полотенца в тканевом мешке, сам мешок поместите в стиральную машину.

Не пользуйтесь общими предметами с другими членами семьи

Пользуйтесь только личными тарелками, кружками, зубной щеткой, полотенцами и постельным бельем. После использования тщательно мойте все эти предметы с мылом. Не докуривайте чужие сигареты. Принимайте пищу отдельно от остальных членов семьи.

Обрабатывайте и дезинфицируйте поверхности

Регулярно мойте и дезинфицируйте поверхности (столов, ночного столика, дверных ручек, сиденья унитаза, полов, ...) разбавленным хлорным раствором. Для приготовления дезинфицирующего раствора используйте 1 % хлорного раствора (жавелевой воды): налейте 10 мл хлорного раствора в литровую бутылку и долейте водой из под крана.

Санитарная обработка туалета

Закройте крышку сиденья унитаза после стула, смойте и подождите 5 минут. Затем вымойте унитаз с дезинфицирующим раствором (с содержанием хлорного раствора 1 %). Не смешивайте хлорсодержащие средства с другими чистящими средствами.

Срок соблюдения данных профилактических мер следует обсудить с Вашим лечащим врачом, но в любом случае меры необходимо соблюдать до тех пор, пока присутствуют симптомы (минимум 7 дней).

Более подробная информация опубликована на сайте: <https://www.info-coronavirus.be/nl/>