

Залишайтеся вдома за винятком необхідності медичної допомоги

Ви повинні обмежувати діяльність поза своїм будинком/квартирою, за винятком отримання медичної допомоги. Не ходіть на роботу, до школи чи громадські приміщення. Не користуйтеся громадським транспортом або таксі.

Відокремте себе від інших людей і тварин у своєму будинку/квартирі

Люди: Наскільки це можливо, ви повинні залишитися в окремій кімнаті і витримувати дистанцію більше 2 метрів від інших членів сім'ї і/або сусідів у вашому домі. Також слід використовувати окремий санвузол, якщо він є. Особливо уважно дотримуйтеся цих положень якщо у вашій сім'ї є особи, які віднесені до групи ризику (літній вік, наявність хронічних захворювань: серцево-судинні захворювання, цукровий діабет, захворювання легень тощо).

Тварини: Не контактуйте з домашніми тваринами чи іншими тваринами під час хвороби.

Заздалегідь зателефонуйте і попередьте про відвідування сімейного лікаря (при необхідності цього і наявності можливості)

Якщо у вас є лікарський прийом, зателефонуйте до лікаря і скажіть, що у вас є або може бути COVID-19. Це допоможе медичному персоналу вжити заходів, щоб вберегти інших людей від зараження чи впливу. Надіньте маску для обличчя перед контактом з медичними працівниками. Ці кроки допоможуть обмежити поширення інфекції.

Носіть маску для обличчя

Ви повинні носити маску для обличчя, коли ви знаходитесь біля інших людей (наприклад, спільне використання кімнати чи транспортного засобу) або домашніх тварин і перед відвідуванням закладу охорони здоров'я, чи приїздом бригади ЕМД.

Якщо пацієнт не може носити маску для обличчя (наприклад, тому що це спричиняє проблеми з диханням), тоді люди, які живуть з ним, не повинні залишатися в одній кімнаті з пацієнтом, або вони повинні носити маску для обличчя, якщо вони знаходяться з пацієнтом в одній кімнаті.

Дотримуйтеся гігієнічних правил при кашлі чи чханні

Прикривайте рот і ніс тканиною чи серветкою при кашлі або чханні. Викидайте використані засоби у окремий контейнер для сміття;

Негайно мийте руки з милом не менше 20 секунд і/або чистіть руки дезінфікуючим засобом на основі спирту, що містить щонайменше 60% спирту, в достатній кількості, щоб покрити всю поверхню рук, та розтираючи антисептик до його висихання. Мило обов'язково використовувати при помітному забрудненні рук.

Миття рук

Часто мийте руки з милом протягом щонайменше 20 секунд. Якщо не має можливості мити руки їх слід обробляти дезінфікуючими засобами на основі 60% спирту, покриваючи всі поверхні рук і розтираючи їх разом, поки вони не стануть сухими. Мило і воду обов'язково використовувати при помітному забрудненні рук. Не торкайтеся своїх очей, носа і рота з немитими руками.

Уникайте спільного використання особистих предметів домашнього вжитку

Не слід спільно користуватися посудом, чашками, рушниками або постільною білизною та іншими предметами домашнього вжитку з іншими людьми або домашніми тваринами. Після використання цих предметів їх слід ретельно очистити миючими засобами і водою.

Дезінфекція предметів/поверхонь

Слід щодня періодично дезінфікувати всі предмети/поверхні, до яких часто торкаються. До них слід віднести: стійки, стільниці, дверні ручки, світильники для ванної, туалети, телефони, клавіатури, планшети та тумбочки тощо та будь-які поверхні де можуть знаходитись біологічні рідини. З метою дезінфекції слід використовувати побутові миючі засоби або серветки. При їх застосуванні слід дотримуватись інструкцій виробника.

Моніторинг стану здоров'я

Якщо Ви знаходитесь вдома на карантині (самоізоляції), слід уважно слідкувати за станом здоров'я. Періодично, протягом дня вимірюйте температуру тіла.

Негайно зверніться до свого лікаря або телефонуйте 103, якщо ваш стан погіршується, а саме:

- 1.1. зросла температура тіла (більше 38,0 °C) або у вас з'явився озноб або відчуття гарячки і/або
- 1.2. з'явилося затруднене дихання, задишка і/або
- 1.3. постійний кашель і/або
- 1.4. стійкий постійний біль в грудній клітці.

Припинення самоізоляції

Рішення про припинення самоізоляції та запобіжних заходів приймається в кожному випадку окремо та приймається після консультації з медичними працівниками та відповідно до правил встановленими місцевими органами охорони здоров'я.

Джерело: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>