

Zalecenia dla pacjenta przebywającego w izolacji domowej

W izolacji domowej należy przebywać do czasu, kiedy przestaniesz być potencjalnym źródłem zakażenia. Takie postępowanie pozwoli zapobiec rozprzestrzenianiu się choroby.

1. Pacjent powinien przebywać w dobrze wentylowanym pokoju jednoosobowym.
2. Ogranicz liczbę domowników kontaktujących się z Tobą. Najlepiej kontaktuj się z jednym domownikiem, który jest zdrowy i nie ma chorób współistniejących. Poinformuj znajomych i bliskich o zakazie odwiedzin.
3. Domownicy powinni pozostać w innym pokoju lub, jeśli nie jest to możliwe, należy zachować odległość co najmniej 1 metra. Śpij w osobnym łóżku.
4. Ogranicz przemieszczanie się po mieszkaniu. Upewnij się, że wspólne przestrzenie (np.: kuchnia, łazienka) są dobrze wentylowane (np.: zostaw otwarte okno).
5. Domownik (opiekun) powinien nosić maskę medyczną ściśle przylegającą do twarzy, gdy przebywa w tym samym pokoju co Ty.
6. Nie należy dotykać masek podczas użytkowania. Jeśli maska zostanie zamoczona lub zabrudzona wydzielinami, należy ją natychmiast zmienić. Po użyciu należy wyrzucić maskę do wyznaczonego kosza na odpady znajdującego się w pomieszczeniu izolacji pacjenta i po jej zdjęciu wykonać higienę rąk.
7. Przestrzegać higieny rąk. Po każdym kontakcie z osobą izolowaną lub po kontakcie z bezpośrednim otoczeniem izolowanego. Higienę rąk należy również wykonywać przed i po przygotowaniu posiłku, przed jedzeniem, po skorzystaniu z toalety i zawsze, gdy ręce wyglądają na brudne. Zachowaj higienę rąk, używając mydła i ciepłej wody. Ewentualnie używaj chusteczek do rąk na bazie alkoholu.
8. Podczas używania mydła i wody pożądane są jednorazowe ręczniki papierowe do suszenia rąk. Jeśli nie są dostępne, użyj dedykowanego ręcznika tylko dla Ciebie i wymień go, gdy stanie się mokry.

9. Higiena układu oddechowego powinna być zawsze przestrzegana przez wszystkich, a szczególnie przez osoby chore. Należy zakrywać usta i nos podczas kaszlu lub kichania za pomocą chusteczek jednorazowego użytku lub kichać w zgięcie łokcia, a następnie wykonać higienę rąk. Zużyte chusteczki wyrzucać bezpośrednio po zużyciu, w taki sposób, aby nie były źródłem zakażenia dla innych
10. Odpady wytwarzane przez izolowanego powinny być umieszczone w pojemniku wyłożonym workiem, i przechowywane w jego pokoju do czasu oddania ich do utylizacji.
11. Unikaj innych rodzajów możliwego narażenia (nie dziel się przyborami do higieny, jedzeniem, papierosem, wydziel dla siebie naczynia, ręczniki, pościel). Naczynia po użyciu należy myć detergentem i ciepłą wodą lub poddać myciu w zmywarce.
12. Unikaj bezpośredniego kontaktu z płynami ustrojowymi, szczególnie wydzielinami jamy ustnej lub dróg oddechowych oraz stolcem.
13. Codziennie myj i dezynfekuj często dotykane powierzchnie, używając zwykłego domowego środka dezynfekującego na bazie chloru – przygotuj roztwór zgodnie z zaleceniami producenta.
14. Czyść i dezynfekuj powierzchnie łazienek i toalet co najmniej raz dziennie za pomocą zwykłego domowego środka dezynfekującego na bazie chloru.
15. Pierz ubrania, pościel, ręczniki kąpielowe i itp. Najlepiej prać w pralce w 60–90°C ze zwykłym detergentem domowym i dokładnie wysuszyć. Włóż użytą pościel do torby na pranie. Nie wstrząsaj zabrudzonym praniem i unikaj bezpośredniego kontaktu z zanieczyszczonymi materiałami, nie wdychaj aerozolu.
16. Wszyscy członkowie gospodarstwa domowego powinni monitorować stan swojego zdrowia, a w przypadku wystąpienia jakichkolwiek objawów zasięgnąć natychmiastowej **telefonicznej** porady lekarskiej.
17. W przypadku konieczności transportu do placówki medycznej – Oddziału Zakaźnego – przygotuj niezbędne dokumenty (dowód osobisty, dokumentację medyczną, itp.) oraz rzeczy osobiste

(szczoteczkę do zębów, kosmetyki, kapcie, telefon, itp.). Czekaj na specjalistyczny transport – na czas transportu zostaniesz zabezpieczony w maskę medyczną i rękawice jednorazowego użytku lub specjalistyczny kombinezon – w zależności od sytuacji.

18. Opiekun powinien także w trakcie 14 dniowej izolacji monitorować stan swojego zdrowia i zgłaszać niezwłocznie wszystkie niepokojące objawy mogące świadczyć o zakażeniu.