

## ХИГИЕННИ ПРЕПОРЪКИ ЗА ПАЦИЕНТ СЪС СИМПТОМИ НА КОРОНАВИРУС, ИЗОЛИРАН ВКЪЩИ

Ако сте болен от COVID-19 или ако има съмнения, че сте заразен с COVID-19, тоест ако имате симптоми, следвайте долните препоръки, за да предотвратите разпространението на COVID-19 сред близките и обкръжението си.

Останете си вкъщи, докато продължават симптомите.

Трябва да ограничите излизанията си навън. Не ходете на работа, училище или на обществени места. Не използвайте обществен транспорт.

Избягвайте всяко посещение в дома Ви.

Следете симптомите си.

Ако симптомите Ви се влошат, (например затруднено дишане, висока температура,...), се обадете на личния си лекар за консултация. В случай че отидете направо в спешно отделение, предупредете на регистратурата, че сте пациент с COVID-19. Така могат да се вземат мерки за избягване на контакт с други хора.

Ако член на семейството Ви започне да проявява симптоми, (например температура, кашлица и т.н.), се свържете с лекаря си.

Стойте далеч от близките си.

Останете, ако е възможно, в отделна, добре проветрявана стая, и ношувайте там. Избягвайте, доколкото е възможно, общите помещения в дома Ви. Ако имате на разположение, използвайте отделна баня и тоалетна.

Носете маска.

В присъствието на други хора носете хирургическа маска или стойте на разстояние на повече от 1,5 м от тях, при липса на такава използвайте шал или друга кърпа, за да покриете устата си. Вирусът се предава чрез капчици при говорене, кашляне, кихане...на разстояние от 1,5 м. Ако използвате кърпа, я перете всеки ден. Ако използвате хирургическа маска, я хвърляйте в коша за боклук след всяка смяна (сменяйте я на три часа).

Проветрявайте помещенията вкъщи.

Отваряйте по няколко пъти на ден за по 30 мин. прозорците на стаята, в която е болният. Покривайте носа и устата си при кихане и кашляне.

Продължителността на тези мерки ще обсъдите с личния си лекар, но те трябва да се спазват, докато отминат симптомите (най-малко 7 дни).

Използвайте платнена или хартиена носна кърпа. Ако нямате под ръка, кихайте или кашляйте във вътрешната страна на лакътя, вътрешната страна на пуловера,...

Хвърляйте веднага хартиената носна кърпа, а платнената слагайте в платнена торба, която изпирате в края на деня. След това измивайте ръцете си.

Мийте ръцете си.

Мийте ръцете си веднага след като сте кашляли или кихали, след всяко посещение на тоалетната и след като сте пипали мръсните си кърпи,...и по няколко пъти на ден, с вода и сапун или с хидроалкохолен разтвор (с най-малко 60% алкохол ). Търкайте ги 20 секунди една в друга, след което ги подсушавайте. Хората, с които живеете заедно, също трябва да мият редовно ръцете си и да не докосват очите, носа и устата си с немити ръце. Използвайте по възможност кърпи за ръце за еднократна употреба или перете платнените веднага, след като се измокрят, събирайте ги в платнена торба и перете торбата в пералнята.

Не използвайте предмети на други хора.

Не използвайте чужди чинии, чаши, четки за зъби, хавлиени кърпи или спално бельо. Ако все пак ги използвате, след това ги измийте/изперете основно с вода и сапун. Не дърпайте от цигарата на друг. Хранете се отделно.

Дезинфекцирайте повърхности.

Където е възможно, мийте веднъж на ден повърхности ( напр. маса, нощно шкафче, брава, седалката на тоалетната чиния, пода,...) с вода, съдържаща 1% белина (поставете 10 мл белина в еднолитрова бутилка и допълнете с чешмяна вода).

Почистване на тоалетна след ходене по голяма нужда

Затворете капака на тоалетната чиния, пуснете водата, изчакайте 5 минути. Почистете след това с вода, съдържаща един процент белина.

Не смесвайте продукти, съдържащи хлор, с друг почистващ препарат. Спазвайте необходимата хигиена на ръцете.

Продължителността на тези мерки ще обсъдите с личния си лекар, но те трябва да се спазват, докато отминат симптомите (най-малко 7 дни).

За повече информация: <https://www.info-coronavirus.be/nl/>