

## **SFATURI DE IGIENĂ PENTRU PACIENȚII CU SIMPTOME DE INFECȚIE CORONAVIRUS ȘI IZOLAȚI LA DOMICILIU**

Dacă sunteți bolnav de COVID-19 sau dacă sunteți suspectat de a fi infectat cu COVID-19, adică dacă prezentați simptome, urmați sfaturile de mai jos pentru a evita răspândirea virusului COVID-19 către alte persoane din casa și comunitatea dvs.

Stați acasă atâta timp cât prezentați simptome.

Trebuie să vă limitați activitățile în afara casei. Nu mergeți la serviciu, la școală sau în locuri publice. Nu folosiți transportul în comun. Evitați orice vizită la domiciliu.

Monitorizați-vă simptomele.

Dacă simptomele dvs. se agravează (de exemplu, probleme de respirație, febră ridicată etc.), sunați la medicul dvs. pentru a programa o consultație. Dacă mergeți direct la un serviciu de urgență, vă rugăm să comunicați la recepție că sunteți un pacient COVID-19. În acest fel pot fi luate măsuri pentru a preveni contactul cu alte persoane.

Dacă un membru al casei dvs. începe să prezinte simptome (de exemplu, febră, tuse etc.), adresați-vă medicului dvs.

Stați departe de cei dragi.

Dacă este posibil, mutați-vă într-o cameră separată și bine ventilată, inclusiv pentru dormit. Evitați pe cât posibil camerele comune ale casei. Dacă aveți posibilitatea, utilizați o baie și toaletă diferite decât ceilalți membri ai familiei.

Purtați o mască de gură.

În prezența altora, purtați o mască chirurgicală sau, în lipsa acesteia, folosiți o eșarfă sau o batistă care acoperă gura, sau păstrați o distanță mai mare de 1,5 metri. Virusul este transmis prin picături când cineva vorbește, tușește, strănută etc. la o distanță de 1,5 metri. Dacă utilizați o batistă, trebuie să o spălați zilnic. Dacă utilizați o mască chirurgicală, aruncați-o direct la coșul de gunoi atunci când o schimbați (schimbați-o după ce ați purtat-o timp de 3 ore).

Ventilați zonele de locuit

Deschideți ferestrele camerei în care stă pacientul de mai multe ori pe zi timp de 30 de minute. Acoperiți-vă nasul și gura atunci când tușiți sau strănutați.

Durata aplicării acestor măsuri va fi stabilită împreună cu medicul de familie, dar acestea rămân în vigoare cel puțin până când simptomele dispar (minim 7 zile).

Folosiți o batistă de bumbac sau un șervețel de hârtie pentru acest lucru. Dacă nu aveți nimic la îndemână, tușiți sau strănutați în pliul cotului, în interiorul puloverului dvs. etc.

Aruncați imediat șervețelul / depuneți batista într-o pungă de pânză pe care o veți spăla la sfârșitul zilei, apoi spălați-vă pe mâini.

#### Spălați-vă pe mâini

Spălați-vă pe mâini de fiecare dată când tușiți sau strănutați, după fiecare vizită la toaletă și de fiecare dată când ridicați șervețele murdare etc. Faceți acest lucru de mai multe ori pe zi cu săpun și apă sau o soluție hidro-alcoolică (cu cel puțin 60 % alcool). Frecați-vă mâinile cel puțin 20 de secunde și apoi uscați-le. De asemenea, colegii dvs. de casă trebuie să se spele pe mâini în mod regulat și să evite să se atingă la ochi, nas și gură cu mâinile nespălate. Utilizați de preferință prosoape de unică folosință pentru a vă usca mâinile sau spălați prosoapele din material textil imediat ce sunt ude (colectați-le într-o pungă de pânză și depuneți-le în mașina de spălat).

#### Nu împărțiți obiecte

Nu împărțiți farfurii, căni, periute de dinți, prosoape sau lenjerie de pat cu alte persoane. După utilizarea acestor obiecte, spălați-le bine cu apă și săpun. Nu fumați din țigara altcuiva. Luați-vă porția de mâncare separat.

#### Dezinfectați suprafețele

Curățați suprafețele pe cât posibil (de exemplu, masă, noptieră, clanță de la ușă, capac de la toaletă, podea etc.) o dată pe zi cu apă care conține 1% înălbitor (puneți 10 ml înălbitor într-o sticlă de 1 litru și apoi completați-l cu apă de la robinet).

#### Curățarea toaletei după excreție

Închideți capacul WC-ului după excreție, trageți apa, așteptați 5 minute. Apoi curățați toaleta cu apă care conține 1% înălbitor. Nu amestecați produsele clorate cu niciun alt detergent. Respectați igiena necesară a mâinilor.

Durata aplicării acestor măsuri va fi stabilită împreună cu medicul de familie, dar acestea rămân în vigoare cel puțin până când simptomele dispar (minim 7 zile).

**Informații suplimentare: <https://www.info-coronavirus.be/nl/>**