

Jak opiekować się osobą poddaną samoizolacji we własnym domu

Radzenie sobie z COVID-19 jest stresujące.

Razem jesteśmy odporni i możemy zmniejszyć rozprzestrzenianie się wirusa w domach.

Jeśli opiekujesz się osobą, która ma COVID-19, objawy COVID-19 lub miała styczność z COVID-19, możesz być narażony/a na zakażenie. Aby zmniejszyć rozprzestrzenianie się wirusa w domu, wybierz tylko jednego opiekuna, jeśli to możliwe.

Skontaktuj się z publiczną służbą zdrowia w Peel pod numerem 905-799-7700, aby dowiedzieć się, w jaki sposób obserwować swój stan zdrowia i co robić, jeśli zachorujesz. Upewnij się, że poinformowałeś/łaś swego lekarza, że możesz mieć bliski kontakt z osobą z COVID-19.

Myj często ręce

- Myj ręce wodą z mydłem przed i po każdym kontakcie z osobą, którą się opiekujesz.
- Używaj płynu do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu, jeśli woda i mydło nie są dostępne. Można najpierw użyć mokrej chusteczki.
- Osuszaj ręce papierowym ręcznikiem jednorazowym. Możesz również używać ręcznika, którego nie używa nikt inny. Wymieniaj ręcznik, kiedy będzie mokry.



Noś maskę, rękawiczki i ochronę oczu

- Noś dobrze dopasowaną maskę oraz ochronę oczu (gogle lub przyłbicę), jeśli masz kontakt ze śliną osoby lub innymi płynami ustrojowymi (np. krwią, potem, śliną, wymiocinami, moczem i kałem).



Wyrzucaj rękawiczki i maski po każdym użyciu

- Zdejmuj rękawiczki, maskę i ochronę oczu od razu po zapewnieniu opieki i wyrzuć je do kosza na śmieci wyłożonego foliowym workiem.
- Najpierw zdejmij rękawiczki i umyj ręce wodą z mydłem przed zdjęciem ochrony oczu i maski.
- Umyj ponownie ręce wodą z mydłem, zanim dotkniesz twarzy lub zrobisz cokolwiek innego.
- Jeśli Twoja ochrona oczu jest wielorazowego użytku, umyj ją wodą z mydłem, a następnie zdezynfekuj płynem dezynfekującym przeznaczonym do powierzchni z atestem i numerem identyfikacyjnym DIN.



Ogranicz ilość gości w Twoim domu

- Nie zapraszaj gości, chyba że jest to konieczne (np. opiekunowie).
- Zachowuj odległość przynajmniej dwóch metrów i noś dobrze dopasowaną maskę, jeśli muszą odwiedzić Cię goście.
- Trzymaj ludzi starszych i osoby o zwiększonym ryzyku zachorowania (np. z osłabionym systemem odpornościowym, z chorobami takimi jak choroby serca, cukrzyca i rak) z dala od osoby poddanej samoizolacji i jej opiekuna.



Unikaj wspólnego korzystania z artykułów gospodarstwa domowego

- Nie korzystaj ze wspólnych naczyń, szklanek, kubków, sztućców, ręczników, pościeli, ani innych przedmiotów z osobą poddaną samoizolacji, jeśli to możliwe.
- Myj przedmioty mydłem lub detergentem w ciepłej wodzie. Nie jest potrzebne specjalne mydło. Można używać zmywarek i pralek.
- Nie dzielcie się papierosami.
- Unikaj korzystania z tej samej łazienki, jeśli jest taka możliwość. W innym przypadku, przed spuszczeniem wody opuszczaj deskę sedesową.



Sprzątaj

- Sprzątaj w domu używając płynów do sprzątania z atestem (z numerem identyfikacyjnym DIN).
- Codziennie myj regularnie dotykane przedmioty, takie jak sedesy, kurki nad umywalką, klamki lub stoliki nocne.



Pierz dokładnie

- Kiedy zajmujesz się praniem, noś rękawiczki i dobrze dopasowaną maskę. Nie ma potrzeby robić prania oddzielnie.
- Natychmiast po zdjęciu rękawiczek myj ręce wodą z mydłem.
- Pierz przy użyciu zwykłego proszku do prania w gorącej wodzie (60-90°C) i dobrze wysusz pranie.



Uważaj, kiedy dotykasz odpadków

- Wszystkie odpadki mogą trafić do zwykłych koszy na śmieci.
- Podczas opróżniania kosza na śmieci uważaj, aby nie dotykać zużytych chusteczek rękami. Dzięki wyłożeniu kosza na śmieci foliowym workiem opróżnianie go jest bezpieczniejsze.
- Myj ręce po opróżnieniu kosza na śmieci.



Niniejszy dokument został dostosowany za pozwoleniem publicznej służby zdrowia w Ontario. Publiczna służba zdrowia w Ontario nie ponosi żadnej odpowiedzialności za treść publikacji po przetłumaczeniu/zmianach/dostosowaniu dokumentów publicznej służby zdrowia w Ontario przez osoby trzecie.

Informacje w tym dokumencie zostały zaktualizowane dnia 16 kwietnia 2021

CDS-0527 21/04

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę
peelregion.ca/coronavirus

 @regionofpeel

 @peelregion.ca

 @regionofpeel

 **Region
of Peel**
working with you