

Instrukcja zachowania

Domowa izolacja podejrzanych i zarażonych wirusem CoViD-19 z lekkimi objawami*

* zmodifikowane z: "Home Care for Patients with Suspected Novel Coronavirus (2019-nCoV) infection pre senting with mild symptoms and management of contact". Interim guidance (WHO, 4 February 2020)

- n Zakwaterować chorego w oddzielnym, dobrze wietrzonym pokoju pojedynczym.
- n Chory nie powinien przebywać w pokojach wspólnych (np. kuchnia). Jeśli to nie jest możliwe: zapewnić dobre wietrzenie pomieszczeń (np. otwarte okna).
- n Chory powinien spać sam w pokoju. Jeśli to nie jest możliwe, powinien przynajmniej spać w pojedynczym łóżku, zachowując odstęp conajmniej 1 metra do następnego łóżka.
- n Najlepiej, gdy tylko jedna osoba opiekuje się chorym. Ta osoba musi być w dobrym ogólnym stanie zdrowia, bez chorób przewlekłych i bez osłabienia systemu odpornościowego.
- n Nie odwiedzamy chorego dopóki trwają dolegliwości i niebezpieczeństwo zarażenia innych.
- n Środek odkażający (żel lub spray alkoholowy z drogerii lub apteki) o działaniu przeciwwirusowym postawić w łatwo osiągalnym miejscu przy wyjściu z pokoju chorego – jeżeli preparaty te są dostępne w sprzedaży.
- n Po każdym kontakcie z chorym lub jego bezpośrednim otoczeniem, oraz przy wyjściu z pokoju chorego: dezynfekować ręce (3ml roztworu na dłoń, wcierać conajmniej 30 sekund). Alternatywnie umyć ręce.
- n Cała rodzina musi zwracać mocno uwagę na zasady higieny: mycie rąk po każdym zabrudzeniu, przed i po przygotowaniu jedzenia, po jedzeniu, po skorzystaniu z toalety. Przy zakupach i załatwianiu spraw poza domem nosić rękawiczki i otwierać drzwi najlepiej fokiem. Rękawiczki bawełniane zmieniać/prać codziennie.
- n Po umyciu rąk wysuszyć ręce jednorazową lub papierową chusteczką. Jeżeli to nie jest możliwe: używamy osobistego ręcznika który zmieniamy codziennie.
- n Chory powinien stale nosić maskę ochronną, która zakrywa usta i nos. Jeżeli chory nie toleruje maski albo nie ma maski, powinien przykrywać usta i nos chusteczką przy kaszleniu lub kichaniu (i wyrzucać chusteczkę do śmieci po użyciu).
- n W pokoju chorego osoba pielęgnująca powinna także nosić maskę ochronną, i dodatkowo jednorazowe rękawiczki.
- n Maski ochronne dotykamy tylko przy uchwytach i zmieniamy maskę kiedy jest ona przemoczona lub zabrudzona.
- n Masek ochronnych i rękawiczek jednorazowych nie wkładamy drugi raz. Po zdjęciu maski i rękawiczek dezynfekujemy ręce.
- n Chorzy używają wyłącznie osobnych naczyń i sztućców. Po użyciu myjemy je regularnie i tylko chory używa tych samych naczyń i sztućców ponownie.
- n Jeżeli istnieją dwie toalety w mieszkaniu to jedno z nich powinien używać wyłącznie chory.
- n Czyścimy powierzchnie w pokoju chorego (np. stolik nocny, rama łóżka, klamka) regularnie – łazienkę i powierzchnie w toalecie conajmniej raz dziennie.
- n Do czyszczenia powierzchni najpierw stosować środek standardowy, a następnie środek przeciwwirusowy, który można kupić w drogeriach lub w aptece. Przy czyszczeniu nosimy maskę ochronną i rękawiczki.
- n Pierzemy ubranie, pościel i ręczniki chorego normalnym proszkiem w temperaturze 60 – 90 °C. Zabrudzone ubranie zbieramy w worku i dotykamy jak najmniej (najlepiej w rękawiczkach).
- n Rękawiczki, maski i inne odpady w pokoju chorego zbieramy w pojemniku zamykanym, trzymamy 3 dni w oddzielnym miejscu i potem wyrzucamy do śmieci.



Instrukcja zachowania

Domowa izolacja podejrzanych i zarażonych wirusem CoViD-19 z lekkimi objawami*

* zmodifikowane z: "Home Care for Patients with Suspected Novel Coronavirus (2019-nCoV) infection pre senting with mild symptoms and management of contact". Interim guidance (WHO, 4 February 2020)

Jako członek rodziny/ mieszkania koniecznie zwracamy uwagę na to, żeby nie zarazić się przy kontakcie przedmiotami codziennego użytku chorego (np. szczoteczki do zębów, ręcznik itd.). W czasie kontaktu z chorym uważamy, żeby nie dotykać własnej twarzy (oczy, nos..) rękoma.

Autrzy (w alfabetycznym rzędzie):

Juszkiewicz, Michael M. Kochen, Josef Pömsl

Redakcja i naukowa redakcja

Redakcyjny zespół der DEGAM

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin
und Familienmedizin

© DEGAM Stan 20.03.2020

