

Co zrobić, jeśli jest się chorym na chorobę koronawirusową 2019 (COVID-19)

Jeśli jesteś chory/a na COVID-19 lub podejrzewasz, że jesteś zarażony/a wirusem, który powoduje COVID-19, wykonaj poniższe czynności, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się choroby na osoby w Twoim domu i społeczności.

Zostań w domu, z wyjątkiem konieczności uzyskania opieki medycznej

Ogranicz czynności poza domem, z wyjątkiem uzyskania opieki medycznej. Nie idź do pracy, szkoły ani miejsc publicznych. Unikaj korzystania z transportu publicznego, wspólnej jazdy i taksówek.

Odizoluj się od innych ludzi i zwierząt w domu

Ludzie: W miarę możliwości należy pozostać w określonym pokoju z dala od innych osób w domu. Należy również korzystać z oddzielnej łazienki, jeśli jest dostępna.

Zwierzęta: Podczas choroby nie dotykaj zwierząt domowych ani innych zwierząt. Aby uzyskać więcej informacji, zobacz publikację na temat COVID-19 i zwierząt.

Zadzwoń z wyprzedzeniem przed pójściem do lekarza

Jeśli masz wizytę lekarską, zadzwoń do lekarza i powiedz, że masz COVID-19. Pomoże to przychodni podjąć odpowiednie kroki, aby zapobiec zarażeniu lub narażeniu innych osób.

Noś maskę na twarz

Noś maskę na twarz, gdy przebywasz w pobliżu innych osób (np. dzieląc pokój lub pojazd) lub zwierząt domowych oraz przed wejściem do przychodni. Jeśli nie możesz nosić maski na twarz (na przykład, ponieważ powoduje to trudności w oddychaniu), ludzie, którzy z Tobą mieszkają, nie powinni znajdować się z Tobą w tym samym pokoju, lub powinni założyć maskę na twarz, jeśli wejdą do Twojego pokoju.

Zakrywaj kasznięcia i kichnięcia

Zakrywaj usta i nos chusteczką podczas kaszlu lub kichania. Zużyte chusteczki wyrzuć do wyłożonego folią pojemnika na śmieci; natychmiast myj ręce mydłem i wodą przez co najmniej 20 sekund lub myj ręce alkoholowym środkiem dezynfekującym do rąk, który zawiera co najmniej 60-95% alkoholu, pamiętając o wszystkich powierzchniach dłoni i wycieraj je, aż będą suche. Preferowane jest używanie mydła i wody, jeśli ręce są wyraźnie brudne.

Unikaj udostępniania osobistych artykułów gospodarstwa domowego

Nie powinienes dzielić naczyń, szklanek, filiżanek, przyborów kuchennych, ręczników ani pościeli z innymi ludźmi lub zwierzętami domowymi. Po użyciu tych przedmiotów należy je dokładnie umyć mydłem i wodą.

Często myj ręce

Często myj ręce mydłem i wodą przez co najmniej 20 sekund. Jeśli mydło i woda nie są dostępne, umyj ręce alkoholowym środkiem dezynfekującym do rąk, który zawiera co najmniej 60% alkoholu, pamiętając o wszystkich powierzchniach dłoni i wycieraj je, aż będą suche. Preferowane jest używanie mydła i wody, jeśli ręce są wyraźnie brudne. Unikaj dotykania oczu, nosa i ust niemytymi rękoma.

Codziennie czyść wszystkie często dotykane powierzchnie

Powierzchnie często dotykane to blaty kuchenne, blaty stołów, klamki, armatura łazienkowa, toalety, telefony, klawiatury, tablety i stoliki nocne. Wyczyść również wszystkie powierzchnie, które mogą zawierać krew, stolec lub płyny ustrojowe. Użyj domowego sprayu lub ścierki do czyszczenia, zgodnie z instrukcjami na etykiecie. Etykiety zawierają instrukcje bezpiecznego i skutecznego stosowania produktu czyszczącego, w tym środki ostrożności, które należy podjąć podczas stosowania produktu, takie jak noszenie rękawiczek i zapewnienie dobrej wentylacji podczas użytkowania produktu.

Monitoruj swoje objawy

W przypadku nasilenia się choroby (np. trudności w oddychaniu) należy niezwłocznie zwrócić się o pomoc lekarską. **Zanim** zwrócisz się o pomoc, zadzwoń do swojego lekarza i powiedz, że masz COVID-19 lub jesteś poddawany ocenie pod tym kątem. Załóż maskę na twarz przed wejściem do placówki medycznej. Te kroki pomogą przychodni powstrzymać inne osoby w biurze lub poczekalni przed zarażeniem lub narażeniem.

Poproś swojego lekarza o skontaktowanie się z lokalnym lub stanowym wydziałem zdrowia. Osoby objęte aktywnym monitorowaniem lub osobistą samokontrolą powinny postępować zgodnie z instrukcjami dostarczonymi przez lokalny oddział zdrowia lub pracowników służby zdrowia, zależnie od przypadku.

Jeśli wystąpi nagła sytuacja medyczna i musisz zadzwonić pod 911, powiadom personel wysyłający karetkę, że jesteś chory/a na COVID-19 lub jesteś oceniany/a pod tym kątem. Jeśli to możliwe, załóż maskę na twarz przed przybyciem pogotowia ratunkowego.

Przerwanie izolacji domowej

Pacjenci, u których potwierdzono COVID-19, powinni pozostać w izolacji domowej, dopóki ryzyko wtórnego przeniesienia na innych nie zostanie uznane za niskie. Decyzję o zaprzestaniu stosowania izolacji w domu należy podejmować indywidualnie dla każdego przypadku, w porozumieniu z placówką opieki zdrowotnej oraz stanowymi i lokalnymi oddziałami opieki zdrowotnej.

