

## ZALECENIA DLA PACJENTA Z DODATNIM WYNIKIEM BADANIA W KIERUNKU KORONAWIRUSA ZE WSKAZANIEM DO IZOLACJI W WARUNKACH DOMOWYCH

22.03.2020

---

Celem izolacji domowej jest odosobnienie chorego, który, po zbadaniu przez lekarza, nie wymaga hospitalizacji ze względu na stan zdrowia. Izolacja domowa jest stosowana u pacjentów, którzy mają dodatni wynik badania w kierunku koronawirusa SARS-CoV-2 i nie mają objawów choroby lub wykazują łagodne, umiarkowane objawy choroby COVID-19 (np. stan podgorączkowy, kaszel, ból gardła, osłabienie).

Osoby z kontaktu domowego z chorym mają najwyższe ryzyko zakażenia. Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową podczas mówienia, kaszlu czy kichania albo poprzez dotyk skażonych przedmiotów.

W sytuacji pogorszenia stanu zdrowia należy niezwłocznie wezwać karetkę pogotowia informując o rozpoznaniu COVID-19 i izolacji w warunkach domowych celem przewiezienia do szpitala. Na pogorszenie mogą wskazywać uporczywa gorączka powyżej 39 stopni, duszność, bóle w klatce piersiowej, krwawienia z nosa, wybroczyny na skórze.

### **PODCZAS IZOLACJI DOMOWEJ OBOWIĄZUJĄ NASTĘPUJĄCE ZALECENIA:**

1. Dwa razy dziennie wykonuj pomiar temperatury ciała, przyjmuj co najmniej 1,5 litra płynów dziennie, przyjmuj 3-4 lekkostrawne posiłki.
2. Przebywaj (całą dobę) w jednym pokoju, w którym nie mieszkają/ nie przebywają inni domownicy.
3. Staraj się komunikować z otoczeniem poprzez telefon, komputer, jak najmniej narażając inne osoby na kontakt.
4. Inni domownicy NIE powinni zbliżyć się do Ciebie bliżej niż na 2 metry.
5. NIE powinieneś mieć kontaktu ze zwierzętami domowymi – mogą przenieść wirusa na osoby zdrowe, na sierści, której dotykasz.
6. Jeśli inna osoba wchodzi do pokoju w którym przebywasz, powinna założyć maseczkę na usta i nos (maseczka chirurgiczna lub samodzielnie sporządzona z tkaniny albo ręcznik).
7. NIE wynoś rzeczy z pokoju, z którego korzystasz.
8. NIE wchodź do innych pomieszczeń zwłaszcza, jeśli ktoś w nich przebywa.
9. Jeżeli w mieszkaniu jest wspólna toaleta/łazienka, korzystaj z niej oddzielnie, najlepiej jako ostatni z domowników, myj po sobie urządzenia z których korzystasz, zdezynfekuj WC dostępnymi dla gospodarstw domowych środkami, przed wyjściem umyj dokładnie ręce. Używaj wyłącznie własnych ręczników, powieś je w innym miejscu niż ręczniki pozostałych domowników. Trzymaj przybory toaletowe np. szczoteczkę do zębów w pokoju, w którym odbywasz izolację.
10. Często otwieraj okno, wietrz pokój. Jeśli musisz wyjść z pokoju, np. do łazienki, załóż maskę na usta i nos (maseczka chirurgiczna lub samodzielnie sporządzona z tkaniny albo ręcznik).
11. NIE korzystaj z wentylatorów, klimatyzacji, ani oczyszczaczy powietrza.
12. Zmieniaj pościel i piżamę co 2 dni, a ręczniki codziennie.

13. Zużyta pościel, ręczniki i brudne ubrania wkładaj do worka plastikowego w pokoju, a kiedy się zapełni, wystaw go za drzwi, tak aby inna osoba mogła zrobić pranie.
14. Śmieci wrzucaj do plastikowego worka (poproś o zawieszenia pustego worka na klamce), a kiedy się zapełni, wystaw go za drzwi, tak aby inna osoba mogła go wyrzucić do śmietnika.
15. Używaj oddzielnych sztućców, talerzy, kubków, szklanek. Powinny być oddzielne tylko dla ciebie.
16. Przygotowane posiłki, wodę, leki spożywaj w warunkach izolacji, poproś, aby podano ci je pod drzwi.
17. Brudne naczynia wystawiaj za drzwi pokoju, aby inna osoba umyła je w zmywarce w temp. minimum 60°C z użyciem detergentu lub ręcznie środkiem myjącym do naczyń i pod gorącą wodą. Po zmywaniu, osoba myjąca naczynia musi umyć ręce wodą z mydłem.

### **JAK SPRZĄTAĆ W MIESZKANIU, W KTÓRYM IZOLOWANY JEST JEDEN (DWOJE CHORYCH), A RESZTA JEST ZDROWA?**

- **Kilka razy dziennie dezynfekuj poprzez przecieranie chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekcyjnym:**
    - klamki do drzwi, blaty stołów, uchwyt lodówki, szafek, rączka czajnika, armatura łazienkowa, toalety i uchwyty toaletowe, telefony, klawiatury, piloty telewizyjne, tablety, stoliki nocne, włączniki światła,
    - dezynfekcję wykonuj w gumowych rękawiczkach, **NIE wycieraj nadmiaru środka dezynfekcyjnego z powierzchni.**
  - **Pranie ubrań, pościeli:**
    - pierz rzeczy w oddzielnym wsadzie, bez ubrań innych domowników,
    - wysyp ubrania do pralki bezpośrednio z worka, bez ich dotykania,
    - ubrania i pościel pierz w temperaturze najwyższej dopuszczalnej dla pranych tkanin, ale nie niższej niż 60 stopni C, z użyciem detergentu, przez co najmniej 40 min.
    - używaj ubrań, które można prać w temperaturze 60°C,
    - po załadunku pralki umyj lub zdezynfekuj ręce.
- NIE wysyłaj rzeczy do pralni.**
- **Wyrzucanie śmieci**
    - osoba wyrzucająca śmieci z twojego domu/ mieszkania odbiera worek spod drzwi pokoju w gumowych rękawiczkach, pakuje je w drugi worek, wyrzuca do śmietnika. Po zdjęciu rękawic wyrzuca je, myje lub **dezynfekuje ręce.**

### **WSZYSCY DOMOWNICY PODLEGAJĄ KWARANTANNIE PRZEZ CAŁY OKRES IZOLACJI ORAZ 14 DNI OD DNIA UZNANIA OSOBY ZAKAŻONEJ ZA ZDROWĄ. OSOBY TE:**

1. NIE mogą opuszczać domu, robić zakupów.
2. Poruszają się w obrębie pomieszczeń, w których nie jest izolowany chory lub własnym przydomowym ogrodzie bez kontaktu z chorym ani sąsiadami.
3. Należy poprosić telefonicznie/ mailowo (rodzinę, przyjaciół, lub MOPS) o pomoc, osoba dostarczającą potrzebne produkty ma zostawiać je pod drzwiami Twojego domu/mieszkania i zawiadamiać w ustalony sposób, tak by nie kontaktować się bezpośrednio.

## Wytyczne postępowania z odpadami dla osób przebywających w izolacji

(wytycznymi tymi obejmuje się także odpady wytwarzane w obiektach/ na obszarze kwarantanny zbiorowej, którą obejmowani są obywatele Polski np. wracający do kraju).

- wysoce zalecane jest, aby odczekać 72 godziny od zamknięcia worka – przed przekazaniem worka z odpadami do odbioru;
- osoba przebywająca w izolacji umieszcza odpady w worku przeznaczonym na ten cel, w miarę możliwości worek spryskać preparatem wirusobójczym;
- worka z odpadami nie należy zapełniać powyżej  $\frac{3}{4}$  jego pojemności i nie zgniatać;
- po zapełnieniu worka, osoba przebywająca w izolacji, zawiązuje worek i po ustaleniu z osobą wynoszącą odpady z miejsca izolacji wystawia worek z odpadami z pomieszczenia, w którym przebywa;
- osoba wynosząca odpady z miejsca izolacji wkłada (w rękawiczkach) wystawiony przez osobę w izolacji worek do drugiego worka, zawiązuje/zamyka go i zabezpiecza przed przypadkowym otwarciem w chwili jego odbioru (oprócz dokładnego zawiązania worka, można zamknąć go dodatkowo przy pomocy taśmy samoprzylepnej lub sznurka) oraz oznacza datę oraz godzinę zamknięcia worka;
- worek z odpadami należy przenieść w rękawiczkach do miejsca przeznaczonego do gromadzenia odpadów i umieścić w oznakowanym pojemniku przeznaczonym na te odpady, w miarę możliwości będącego w posiadaniu odbierającego;
- przed i po każdej czynności związanej z parkowaniem/przenoszeniem odpadów, używać rękawic ochronnych, myć i/lub dezynfekować ręce;
- odpady, których nie można łączyć z innymi odpadami (tj. zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny, zużyte baterie i akumulatory, zużyte świetlówki) powinny być pozostawione w domu w czasie izolacji i przekazane do systemu gminnego, kiedy będzie można opuścić miejsce izolacji.

\* Magazynowanie odpadów, o których mowa powyżej, w miejscach przeznaczonych do gromadzenia odpadów, z wyłączeniem zabudowy jednorodzinnej, prowadzi się w zamykanych pojemnikach lub kontenerach, oznakowanych, w sposób zabezpieczający przed rozprzestrzenianiem odpadów, zabezpieczonych przed dostępem osób postronnych oraz zwierząt.

\* Magazynowanie odpadów w zabudowie jednorodzinnej prowadzi się w miejscach wyznaczonych na terenie posesji w zamykanych pojemnikach, oznakowanych, w sposób zabezpieczający przed ich rozprzestrzenianiem, dostępem osób postronnych oraz zwierząt.