

## **Рекомендації для осіб, з підозрою або COVID-19, які перебувають вдома у самоізоляції**

### **Залишайтеся вдома, окрім ситуацій, коли потребуєте медичної допомоги**

Ви повинні обмежувати діяльність поза своїм будинком/квартирою, за винятком отримання медичної допомоги. Не ходіть на роботу, до навчальних закладів та в інші місця громадського користування. Не користуйтеся громадським транспортом або таксі.

### **Ізольуйте себе від інших людей і тварин у своєму будинку/квартирі**

**Люди:** Наскільки це можливо, ви повинні залишитися в окремій кімнаті і витримувати дистанцію понад 1,5 метра від інших членів сім'ї/або сусідів у вашому домі. Також слід використовувати окремий санвузол, якщо він є. Особливо уважно дотримуйтесь цих рекомендацій, якщо у вашій сім'ї є особи, що належать до групи ризику (літній вік, хронічні захворювання легень, серцево-судинні хвороби, цукровий діабет тощо)

**Тварини:** Не контактуйте з домашніми чи іншими тваринами.

### **Заздалегідь зателефонуйте і попередьте сімейного лікаря**

Якщо ви потребуєте медичної допомоги, зателефонуйте сімейному лікарю і повідомте, що у вас підозрюється або підтверджений COVID-19. Це допоможе медичному персоналу вжити заходів, аби вберегти інших людей від зараження чи впливу. Одягніть захисну маску перед контактом з медичними працівниками. Ці кроки допоможуть обмежити поширення інфекції.

### **Носіть захисну маску**

Потрібно носити захисну маску, коли ви знаходитесь поряд з іншими людьми (наприклад, спільне використання кімнати чи транспортного засобу) або домашніми тваринами, перед відвідуванням закладу охорони здоров'я, або приїздом бригади екстреної медичної допомоги. Якщо ви не можете носити захисну маску (наприклад, тому що це спричиняє проблеми з диханням), люди, які живуть з вами, не повинні залишатися в одній кімнаті з вами або, якщо це неможливо, мусять носити захисні маски.

### **Дотримуйтесь правил гігієни під час кашлю чи чхання**

Прикривайте рот і ніс тканиною чи серветкою під час кашлю чи чхання. Викидайте використані засоби в окремий контейнер для сміття. Після цього помийте руки з милом протягом щонайменше 20 секунд і/або обробіть руки дезінфікуючим засобом, що містить щонайменше 60% спирт, втираючи достатню кількість у всю поверхню до їх висихання. Мило обов'язково використовувати у разі помітного забруднення рук.

### **Часто мийте руки**

Часто мийте руки з милом принаймні 20 секунд. Якщо немає можливості помити руки, їх потрібно обробити дезінфікуючими засобами на основі 60-95% спирту, втираючи достатню кількість у всю поверхню до їх висихання. У разі помітного забруднення рук обов'язково мийте руки з милом. Не торкайтеся очей, носа і рота брудними руками.

## **Використовуйте індивідуальні предмети домашнього вжитку**

Не можна користуватися посудом, чашками, рушниками, постільною білизною та іншими предметами домашнього вжитку спільно з іншими людьми або домашніми тваринами. Після використання цих предметів їх слід ретельно обробити/помити мийними засобами.

## **Дезінфекція предметів/поверхонь**

Потрібно щодня періодично дезінфікувати всі предмети/поверхні, до яких часто торкаються. До них належать: стійки, столи, дверні ручки, вимикачі, змішувачі, раковини, унітази, телефони, клавіатури, планшети, тумбочки тощо та будь-які поверхні, де можуть знаходитися біологічні рідини. З метою дезінфекції необхідно використовувати побутові мийні засоби або серветки. Під час їх застосування потрібно дотримуватись інструкцій виробника.

## **Моніторинг стану здоров'я**

Якщо ви знаходитесь вдома на карантині (у самоізоляції) потрібно уважно слідкувати за станом здоров'я. Двічі на день вимірюйте температуру тіла.

Негайно зверніться до свого лікаря або телефонуйте за номером 103, якщо з'явився один або декілька перелічених симптомів: зросла температура тіла (понад 38<sup>0</sup> C) або з'явився озноб чи лихоманка; утруднене дихання, задишка; постійний кашель; стійкий постійний біль у грудній клітці.

## **Припинення самоізоляції**

Рішення про припинення самоізоляції та запобіжних заходів приймається у кожному випадку окремо та після консультації з медичними працівниками відповідно до правил, встановлених місцевими органами охорони здоров'я.