

Samoizolacja:

Przewodnik dla opiekunów, współmieszkańców i osób bliskiego kontaktu

Jeśli opiekujesz się lub mieszkasz z kimś, kto ma wirusa, uważany jesteś za „osobę bliskiego kontaktu”

Skontaktuj się z publiczną służbą zdrowia regionu Peel, aby dowiedzieć się, jak kontrolować własne zdrowie i co robić, jeśli zachorujesz. Poinformuj lekarzy prowadzących, że jesteś osobą bliskiego kontaktu dla kogoś z COVID-19.

Myj często ręce

- Myj ręce wodą z mydłem po każdym kontakcie z sobą zarażoną.
- Używaj płynu do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu, jeśli woda z mydłem nie jest dostępna.



Noś maskę, rękawiczki i ochraniacz na oczy

- Noś maskę, rękawiczki i ochraniacz na oczy (okulary ochronne lub przyłbicę), jeśli masz kontakt ze śliną lub innymi płynami ustrojowymi (np. krwią, potem, śliną, wymiocinami, moczem i kałem).



Wyrzucaj rękawiczki, maskę i ochraniacz po każdym użyciu

- Zdejmuj rękawiczki, maskę i ochraniacz na oczy od razu po udzieleniu opieki i włóż je do wyłożonego foliowym workiem kosza na śmieci.
- Jeśli ochraniacz na oczy nie jest przeznaczony do jednorazowego użytku, umyj go wodą z mydłem, po czym zdezynfekuj go zatwierdzonym płynem do dezynfekcji przeznaczonym dla materiałów o twardej powierzchni, posiadającym numer identyfikacyjny leku (DIN).
- Najpierw zdejmuj rękawiczki i myj ręce wodą z mydłem, następnie zdejmuj ochraniacz na oczy i maskę.
- Myj ręce ponownie wodą z mydłem zanim dotkniesz twarzy lub będziesz robić coś innego.



Ogranicz liczbę gości w twoim domu

- Nie zapraszaj gości, jeśli nie jest to konieczne (np. opiekunowie)
- Jeśli wizyta gość jest konieczna, cały czas zachowuj odległość przynajmniej dwóch metrów od innych.
- Trzymaj osoby starsze i ludzi z grupy ryzyka (np. z niedoborami układu odpornościowego, chorobami takimi jak choroby serca, cukrzyca i rak) z dala od zarażonej osoby.



Unikaj wspólnego korzystania z przedmiotów w domu

- Nie korzystaj wspólnie z naczyń, szklanek, kubków, sztućców, ręczników, pościeli lub innych przedmiotów z osobą w izolacji.
- Po użyciu, przedmioty te powinny zostać umyte mydłem lub detergentem w ciepłej wodzie. Nie potrzeba specjalnego mydła.
- Można używać zmywarek i pralek.
- Nie dziel się papierosami.



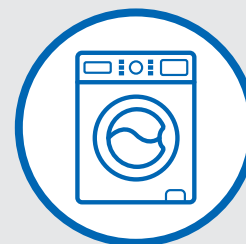
Sprzątaj

- Sprzątaj w domu przy pomocy zwykłych środków do sprzątania.
- Czyść codziennie przedmioty regularnie dotykane, takie jak sedesy, zlewy, krany, klamki do drzwi oraz stoliki nocne.



Pierz dokładnie

- Nie ma potrzeby oddzielać prania, ale zajmując się nim należy nosić rękawiczki.
- Myj ręce wodą z mydłem natychmiast po zdjęciu rękawiczek.



Uważaj dotykając odpadków

- Wszystkie odpadki mogą trafić do zwykłych pojemników na śmieci.
- Opróżniając kosze na śmieci, uważaj, aby nie dotykać zużytych chusteczek ręcznych. Wyłożenie kosza na śmieci foliowym workiem ułatwia opróżnianie go i jest bezpieczniejsze.
- Myj ręce wodą z mydłem po opróżnieniu kosza na śmieci.



Niniejszy dokument został przystosowany za pozwoleniem Organizacji Dla Zdrowia Publicznego w Ontario. Organizacja Dla Zdrowia Publicznego w Ontario nie przyjmuje na siebie odpowiedzialności za treść jakiegokolwiek publikacji przetłumaczonej/zmienionej/zaadaptowanej z dokumentów PHO przez osoby trzecie.

Bądź na bieżąco z wiarygodnymi informacjami na peelregion.ca/coronavirus lub 905-799-7700, Caledon 905-584-2216