

10 рекомендаций, которые помогут вам защитить близких, если у вас COVID-19 и вы получаете уход на дому



Всемирная организация здравоохранения

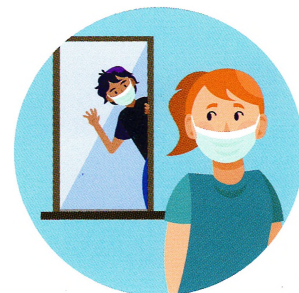
Европейское региональное бюро

Если при положительном результате теста на COVID-19 у вас отсутствуют симптомы или заболевание протекает в легкой форме, ваш врач может рекомендовать уход на дому вместо госпитализации.

Чтобы защитить ваших близких от COVID-19 во время ухода на дому, соблюдайте эти десять мер:

1. Находитесь в отдельной комнате.

Если у вас COVID-19, вам следует максимально ограничить любые контакты с другими людьми. Если находиться в отдельной комнате во время домашнего ухода невозможно, старайтесь держаться от домочадцев на расстоянии не менее одного метра.



2. Проветривайте помещение.

Ваша комната должна регулярно проветриваться. По возможности старайтесь держать окна открытыми.

3. Носите маску.

Старайтесь как можно дольше оставаться в медицинской маске, особенно если вы в комнате не одни и если держаться от близких на расстоянии не менее одного метра нет возможности. Люди, которые находятся с вами в одном помещении, также должны носить медицинские маски.



4. Уход должен осуществляться одним человеком.

Уход за больным должен по возможности осуществляться одним человеком, у которого не наблюдается никаких нарушений здоровья.

5. Исключите любые посещения.

Отказавшись от приема любых гостей во время болезни, вы защитите других людей и поможете остановить распространение COVID-19. По возможности поддерживайте общение с друзьями и семьей по телефону или интернету.



6. Обрабатывайте поверхности.

Очистка и дезинфекция всех поверхностей, к которым вы регулярно прикасаетесь, должны производиться не реже, чем один раз в день.

7. Не делитесь личными вещами.

У вас должны быть собственные предметы посуды, столовые принадлежности, полотенца и постельное белье, которыми не может пользоваться никто другой. Обрабатывайте их водой и мылом.

8. Прикрывайте рот, когда кашляете или чихаете.

При чихании или кашле прикрывайте рот сгибом локтя или одноразовой салфеткой, которую следует выбросить сразу же после использования.

9. Тщательно мойте руки.

Все члены вашей семьи должны регулярно мыть руки водой с мылом.



10. Безопасно утилизируйте отходы.

Все личные отходы перед утилизацией должны быть упакованы в плотные закрывающиеся пакеты.



Если ваше состояние ухудшилось, проконсультируйтесь по телефону со своим врачом.



Финансируется
Европейским союзом

Напечатано
в рамках Инициативы
«Солидарность
во имя здоровья»,
финансируемой
Европейским союзом.

Чтобы узнать больше
об уходе на дому,
если у вас COVID-19,
отсканируйте QR-код:



Что делать, если вы болеете COVID-19 в легкой или умеренной форме?



Всемирная организация здравоохранения

Европейское региональное бюро

Если у вас есть подозрение на COVID-19 или подтвержденное заболевание, но при этом отсутствуют симптомы или заболевание протекает в легкой или умеренной форме, ваш врач может рекомендовать уход на дому вместо госпитализации.

Не выходите из дома. Если у вас COVID-19, максимально ограничьте любые контакты с другими людьми. Если находиться в отдельной комнате во время домашнего ухода невозможно, старайтесь держаться от домочадцев на расстоянии не менее одного метра.

Соблюдайте рекомендации органов здравоохранения вашей страны в отношении мер самоизоляции. ВОЗ рекомендует следующее:

При отсутствии каких-либо симптомов вы должны оставаться дома в течение 10 дней после получения положительного результата теста на COVID-19.

При наличии симптомов COVID-19 вы должны оставаться дома в течение 10 дней после их появления и еще три дня после прекращения всех симптомов.

Проветривайте помещение. Ваша комната должна регулярно проветриваться. По возможности старайтесь держать окна открытыми.

Следите за состоянием своего здоровья. Незамедлительно обратитесь к врачу, если у вас COVID-19 и наблюдаются следующие симптомы:

- | | |
|----------------|-----------------------------------|
| головокружение | сильная усталость |
| боли в груди | затрудненное дыхание |
| обезвоживание | ухудшение психического состояния. |

Не используйте антибиотики. Антибиотики не являются средством профилактики или лечения COVID-19. В то же время в случае выявления у вас бактериальной инфекции при госпитализации в связи с COVID-19 вам могут быть назначены антибактериальные препараты.

Попросите своего врача назначить вам обезболивающие средства или препараты для снижения температуры в случае необходимости. В настоящее время специального лечения COVID-19 не существует.

Продолжайте принимать свои обычные лекарства, если у вас есть какие-либо хронические заболевания. По возможности постарайтесь обеспечить месячный запас таких лекарств и в случае ухудшения состояния незамедлительно свяжитесь с врачом.

Отдыхайте, придерживайтесь нормального режима питания и питьевого режима.



Финансируется
Европейским союзом

Напечатано
в рамках Инициативы
«Солидарность
во имя здоровья»,
финансируемой
Европейским союзом.

Чтобы узнать больше
об уходе на дому,
если у вас COVID-19,
отсканируйте QR-код:





Всемирная организация
здравоохранения

Европейское региональное бюро



**Незамедлительно
обратитесь к врачу,
если у вас COVID-19 и
появились следующие симптомы:**

- головокружение;
- сильная усталость;
- боли в груди;
- затрудненное дыхание;
- обезвоживание;
- ухудшение психического состояния.

**Своевременное обращение
за медицинской помощью
может спасти вам жизнь.**



Финансируется
Европейским союзом

Напечатано в рамках Инициативы
«Солидарность во имя здоровья»,
финансируемой Европейским союзом.