

Що таке самоізоляція при коронавірусній інфекції COVID-19.

Самоізоляція – означає утримання від контактування з іншими людьми для того, щоб зменшити ризики інфікування. Це включає будь-які ситуації, коли ви можете тісно контактувати з іншими людьми, у тому числі публічні заходи, робота, навчання, релігійні служби, спортивні змагання, розважальні заходи, користування транспортом, екскурсії, відвідування ресторанів тощо.

Для кого потрібна самоізоляція?

- Якщо Ви очікуєте результатів тесту на коронавірус COVID-19.
- Якщо ви близько контактували з особами, що захворіли на COVID-19.
- Якщо ви нещодавно повернулись з Китайської Народної Республіки, Італії, Ірану або інших країн, де реєструються випадки захворювання та про які повідомляється на сайті МОЗ України.

Скільки триває самоізоляція?

Повинна тривати не менше 14 днів з дати настання випадку, який став причиною самоізоляції – подорожі, контакту з хворим тощо.

Як підготуватись до самоізоляції?

Спланувати час самоізоляції так, щоб у вас не виникало необхідності виходити з дому або приймати відвідувачів та гостей, у тому числі обговоріть умови дистанційної роботи з роботодавцем.

Збережіть контакти вашого лікаря та попередньо повідомте його про причини вашого рішення про самоізоляцію, а також оберіть контактну особу з кола ваших друзів або родичів, до яких ви будете звертатись в першу чергу по допомогу.

Як харчуватися та здійснювати покупки?

Попросіть друзів або родичів доставляти вам їжу до порогу дверей або користуйтесь послугами доставки з дистанційною оплатою їжі та інших необхідних товарів.

Які санітарно-гігієнічні заходи необхідно проводити?

Провітрюйте приміщення впродовж дня декілька разів. Щодня очищуйте та дезінфікуйте поверхні, такі як підлога, поручні, тумбочки, комоди, інші меблі, дверні ручки, вмикачі світла, телефони, комп'ютери, санітарно-технічне обладнання, іграшки тощо звичайним побутовим дезінфікуючим засобом.

Періть одяг, постільну білизну, рушники для ванни та рук, використовуючи звичайне мило та воду для прання чи машинне прання при температурі 60–90°C загальним побутовим миючим засобом, та ретельно висушіть.

Посуд після використання очищуйте з використанням мийних засобів для посуду, рекомендовано кип'ятити в 2% содовому розчині впродовж 15 хвилин.

Використовуйте одноразові гумові рукавички та захисний одяг (наприклад, халати, фартухи, маски) при чищенні та обробці поверхонь.

Не забувайте про загальну гігієну, регулярне миття рук з милом та гігієну кашлю. Використовуйте одноразові паперові серветки, хустинки та рушники (якщо немає, використовуйте окремі рушники з тканини та замініть їх, коли вони стануть вологими).

Проводьте гігієнічну обробку рук засобом на основі спирту до і після зняття рукавичок, до і після приготування їжі, перед їжею, після туалету.

У літній час приймайте заходи щодо захисту приміщень від мух (сітка на вікнах тощо), а також по знищенню мух, що залетіли в приміщення (липкі стрічки, ін.).

При вимушених контактах з людьми, обов'язково одягайте медичну маску та дотримуйтесь дистанції не менше 3 метри.

Що робити якщо з'явилися симптоми захворювання?

Якщо під час самоізоляції у вас з'явилися симптоми – кашель, ускладнене дихання, підвищена температура, ін., негайно зверніться в телефонному режимі по медичну допомогу до сімейного лікаря або до бригади екстреної медичної допомоги за телефоном «103» та повідомте про стан здоров'я, історію подорожей та можливого контактування з особами, хворими на коронавірусну інфекцію COVID-19.

При необхідності отримання інформації з питань коронавірусної інфекції COVID-19 звертайтеся на телефон «гарячої лінії» Департаменту охорони здоров'я Львівської облдержадміністрації: 260-19-18.

Бродівський МРВ ДУ «ЛЮЛЦ МОЗ України»