

Zalecenia dotyczące postępowania w warunkach domowych dla pacjentów poddanych kwarantannie po narażeniu na zakażenie **KORONAWIRUSEM SARS-CoV-2 lub izolacji domowej z powodu podejrzenia lub potwierdzonego zakażenia **KORONAWIRUSEM SARS-CoV-2** niewymagającego hospitalizacji**

opracowała: lek. med. Ewelina Tuchendler¹

konsultacja: lek. med. Anna Grabińska¹, dr n med Anna Szymanek-Pasternak^{1,2}

1 WSS im. J. Gromkowskiego we Wrocławiu

2 Klinika Chorób Zakaźnych i Hepatologii, Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu

Pacjenci i ich rodziny powinny stosować się do poniższych zaleceń

- 1. Pacjent powinien zostać w domu!**
 - ★ Nie idź do pracy, szkoły. Unikaj miejsc publicznych.
 - ★ Nie korzystaj z transportu publicznego, taksówek.
- 2. Pacjent powinien być umieszczony w dobrze wentylowanym pokoju jednoosobowym** (tj. z otwartymi oknami i/lub otwartymi drzwiami). Członkowie ze wspólnego gospodarstwa domowego powinni przebywać w innym pokoju, a gdy jest to niemożliwe, powinni zachować **odległość co najmniej 1 metra** od chorego (np. spanie w oddzielnym łóżku).
- 3. Ograniczone poruszanie się pacjenta w domu.** Zminimalizowanie przestrzeni współdzielonej z rodziną. Wspólne pomieszczenia, jak kuchnia, łazienka, powinny być dobrze wentylowane (np. otwieranie okien, drzwi).
- 4. Chorym powinna opiekować się wyłącznie jedna osoba** (zdrowa, bez chorób przewlekłych czy upośledzonej odporności). **Bezwzględny zakaz odwiedzin** do czasu całkowitego wyzdrowienia chorego, całkowitego ustąpienia objawów lub do czasu zakończenia kwarantanny.
- 5. Konieczna HIGIENA RĄK** po każdym kontakcie z pacjentem lub przedmiotami z jego bliskiego otoczenia. Zaleca się myć ręce mydłem i wodą, używać jednorazowych ręczników papierowych do suszenia rąk, a jeśli są niedostępne, należy użyć czystych ręczników i wymienić, gdy są mokre.

Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



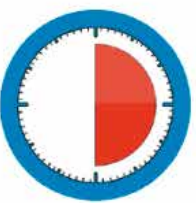
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwie nadgarstki.



7 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wyszusz je starannie.



Całkowity czas:
30 sekund

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Główny Inspektorat Sanitarny



/GIS_gov



/GISgovpl



/GIS_gov_pl



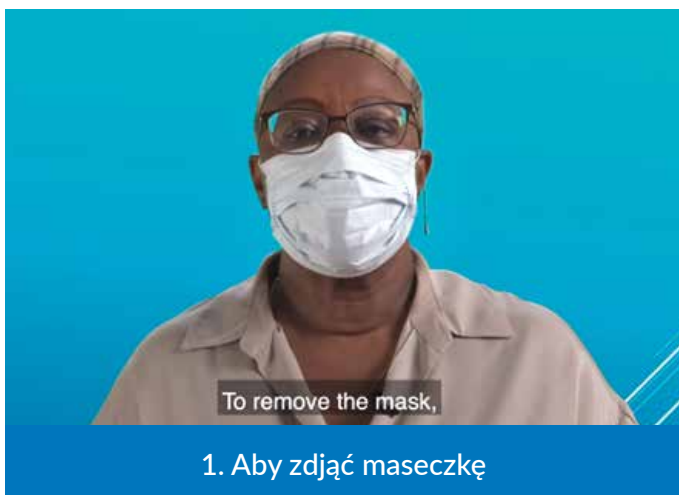
/gis.gov.pl

6. Osoba poddawana kwarantannie lub izolacji **powinna używać maseczki ochronnej zawsze**, gdy może znaleźć się w bliskim otoczeniu innych osób (w odległości <2 m, a optymalnie zawsze, gdy przebywa z kimś w tym samym pomieszczeniu), aby zatrzymać wydzieliny oddechowe (np. kichanie, katar, kaszel).

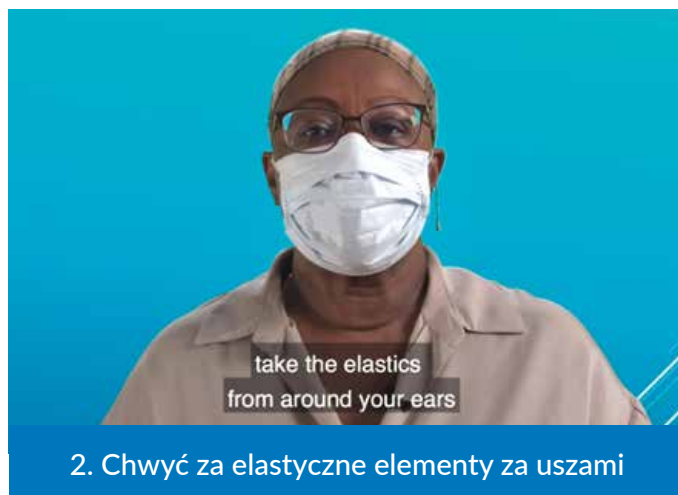
Osoby, które nie tolerują maseczki, powinny stosować rygorystyczną **higienę dróg oddechowych**, tzn. podczas kaszlu i kichania usta i nos powinny być przykryte jednorazową chusteczką papierową; użyte materiały należy wyrzucić i natychmiast przeprowadzić higienę rąk. W przypadku chusteczek materiałowych należy je wyprać po użyciu – w wodzie ze zwykłym detergentem lub mydłem. Gdy chusteczki są niedostępne, należy zakrywać usta i nos zgięciem łokciowym.

Osoby ze wspólnego gospodarstwa domowego/opiekunowie powinni nosić ściśle dopasowaną maseczkę ochronną, gdy opiekują się, znajdują w tym samym pomieszczeniu co pacjent, również wtedy, gdy pacjent ma założoną maseczkę.

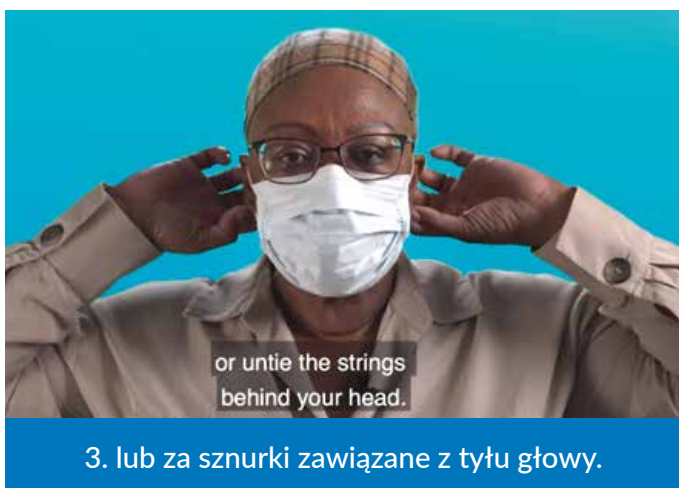
7. **Maska powinna być ściśle dopasowana do twarzy, zakrywać usta i nos**, szczególnie należy zwrócić uwagę na dopasowanie maski w okolicy nasady nosa.
8. Maski nie należy dotykać podczas użytkowania.
Maska powinna być wymieniana od razu, gdy stanie się mokra lub zabrudzona wydzielinami. Zmiana maski powinna się odbyć za pomocą odpowiedniej techniki.



1. Aby zdjąć maseczkę



2. Chwyć za elastyczne elementy za uszami



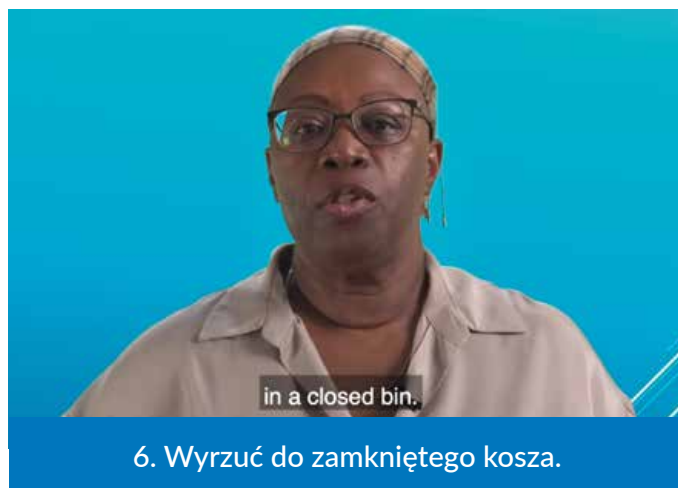
3. lub za sznurki zawiązane z tyłu głowy.



4. Nie dotykaj maski z przodu, może być zanieczyszczona.



5. Zdejmij maseczkę



6. Wyrzuć do zamkniętego kosza.

Źródło: WHO

9. Po zmianie maseczki natychmiast należy umyć ręce wodą z mydłem lub zdezynfekować preparatem zawierającym alkohol.
10. Unikaj bezpośredniego kontaktu z płynami ustrojowymi chorego, szczególnie wydzielinami oddechowymi, stolcem, moczem i odpadami zabrudzonymi wydzielinami lub wydaliniami. Wszelkie niezbędne czynności należy wykonywać w rękawiczkach ochronnych. Każdorazowo przed zdjęciem i po zdjęciu rękawiczek należy przeprowadzić higienę rąk.
11. Nie używaj ponownie masek ani rękawiczek!
12. Przedmioty codziennego użytkowania, jak sztućce, naczynia, powinny być przeznaczone tylko dla pacjenta, a ich ponowne użycie możliwe tylko po umyciu w zwykle stosowanym w domu detergencie albo wodzie z mydłem lub w zmywarce do naczyń.

- 13.** Powierzchnie przedmiotów z bezpośredniego kontaktu z chorym (np. nocne szafki, ramy łóżka, klamki, włączniki, uchwyty szafek) powinny być codziennie myte wodą z mydłem lub zwykłym domowym detergentem i dezynfekowane. domowym środkiem dezynfekującym (zawierający 0,5% podchlorynu sodu – roztworem w proporcji 1 część środka dezynfekującego i 9 części wody). Jeśli powierzchnia podlegająca dezynfekcji może ulec zniszczeniu pod wpływem chloru, można użyć alkoholu o stężeniu co najmniej 60%.
- 14.** Łazienka i toaleta powinny być myte i dezynfekowane raz dziennie.
Mycie – zwykłe domowe mydło lub detergent.
Dezynfekcja – domowy środek dezynfekujący zawierający 0,5% podchloryn sodu.
- 15.** Odzież pacjenta, bielizna, pościel, ręczniki przeznaczone do prania powinny być umieszczone w szczelnym worku/torbie, zanim zostaną wyprane.
Pranie powinno się odbyć w temperaturze 60–90°C z zastosowaniem domowego detergentu, a następnie winno być dokładnie wysuszone.
- 16.** Rękawice, maski i inne odpady powinny być umieszczone w koszu na śmieci z pokrywką. Kosz należy umieścić w pokoju, w którym znajduje się pacjent.
- 17.** Należy unikać innych rodzajów narażenia na skażone przedmioty z bezpośredniego otoczenia pacjenta (np. nie używaj wspólnie szczoteczki do zębów, papierosów).
- 18.** W przypadku umówionej wizyty u lekarza należy odpowiednio wcześniej skontaktować się telefonicznie z lekarzem bądź przychodnią i poinformować o przebywaniu w kwarantannie, wówczas będzie możliwe wspólne ustalenie kolejnego terminu bądź zorganizowanie bezpiecznej wizyty w przychodni lub domu pacjenta.
- 19.** Aby ograniczyć wychodzenie z domu, zalecane jest robienie zakupów internetowo lub dostarczanie ich przez osoby zdrowe (pozostawienie pod drzwiami, w celu zminimalizowania kontaktu z chorym).

!!! Osoby, u których **w ciągu 14 dni samoobserwacji/kwarantanny** wystąpią objawy – gorączka, kaszel, duszność lub objawy łagodnej infekcji się nasilą – powinny bezzwłocznie skontaktować się z sanepidem lub oddziałem chorób zakaźnych.

Zalecany jest kontakt telefoniczny (pozwoli to na przekazanie istotnych wskazówek odnośnie do środków ochrony, transportu z ewentualnym zapewnieniem odpowiedniego transportu medycznego, a także zaplanowanie i organizację pracy w placówce medycznej).

WAŻNE KONTAKTY:

- Infolinia NFZ: **800 190 590**
- Główny Inspektorat Sanitarny – wiarygodne informacje i aktualności odnośnie do sytuacji epidemiologicznej związanej z koronawirusem SARS-CoV-2: **www.gis.gov.pl**