

## Rady dla pacjentów pozostających w domu

### Nadzór nad stanem zdrowia

- 2 razy dziennie sprawdzaj temperaturę
- Jeśli stan ogólny się pogarsza, należy wezwać lekarza lub, jeśli nie można się z nim skontaktować, SAMU-Centre 15.

### Izolacja

- Izolacja (kwarantanna) musi odbywać się w wydzielonym, dobrze wietrzonym pomieszczeniu. Jej celem jest zminimalizowanie kontaktu między ludźmi i ograniczenie zanieczyszczenia powierzchni w mieszkaniu. • To pomieszczenie musi być wietrzone trzy razy dziennie, tak samo jak pozostała część mieszkania. • Jeśli dostępnych jest kilka łazienek, jedna z nich musi być zarezerwowana dla chorego. W przypadku wspólnej łazienki należy przestrzegać ścisłej higieny (czyszczenie za pomocą wybielacza lub chusteczek dezynfekujących).
- Zachować bezpieczną odległość
- Zachować bezpieczną odległość dwóch metrów bez kontaktu bezpośredniego. Należy unikać kontaktu z osobami szczególnie narażonymi (kobiety w ciąży, osoby przewlekle chore, osoby starsze).

### Mycie rąk

- Ruchy higieny rąk wykonywane całkowicie rygorystycznie, przez tarcie płynem z wody i alkoholu (zwłaszcza przed dotykaniem twarzy) oraz przez mycie mydłem cztery do sześciu razy na dobę.

### Powierzchnie styczości

- Niektóre powierzchnie mogą być nośnikiem zanieczyszczeń i muszą być regularnie dezynfekowane (smartfon, klamki do drzwi ...).

### Rady dotyczące pościeli i ręczników

- W miarę możliwości pacjent musi sam wykonywać te zadania. Nie wytrząsać pościeli ani ręczników.
- Znosić pościel i ręczniki bezpośrednio do pralki, bez kładzenia gdziekolwiek indziej po drodze (kosz na brudy itp.).
- Prać pościel pacjenta w pralce w cyklu na 60°C, przez co najmniej 30 minut.

### Czyszczenie podłóg

- Czyszczenie podłóg i powierzchni
  - Nie używać odkurzacza do czyszczenia podłogi (powoduje rozrzucanie cząsteczek).
  - Czyścić podłogi i powierzchnie jednorazową szmatką (np. taką do mopów), nasączoną detergentem.
  - Umyć wodą z kranu, używając drugiej takiej jednorazowej szmatki
  - Zostawić do wyschnięcia
  - Następnie zdezynfekować podłogi i powierzchnie za pomocą wybielacza z 0,5% aktywnego chloru (1 litr wybielacza 2,6% + 4 litry wody).