

Sfaturi pentru pacientii care sunt in izolare la domiciliu

Monitorizati-va starea de sanatate

- Monitorizati-va temperatura de 2 ori pe zi
- In cazul in care situatia dvs se agraveaza, apelati medicul dvs sau, daca acesta nu este disponibil, sunati la 15 (SAMU)

Izolare

- Izolarea trebuie facuta intr-o camera bine aerisita. Trebuie minimizat contactul cu alte persoane si trebuie limitata contaminarea suprafetelor in apartament. •Aceasta camera, si restul locuintei trebuie aerisite de 3 ori pe zi •Daca mai multe toalete sunt disponibile, una trebuie rezervata pentru persoana infectata. In cazul unei toalete la comun, trebuie respectata o igiena stricta (curatirea acesteia cu clor sau servetele dezinfectante)
- Mentineti o distanta de securitate
- Trebuie sa pastrati o distanta de minim 2 metri, fara contact fizic direct •Trebuie sa evitati orice contact cu persoanele sensibile (femei insarcinate, bolnavi cronici, persoane in varsta)

Spalarea mainilor

- Dezinfectati-va mainile cu gel dezinfectant, in special inainte de va atinge fata cu mainile, spalati-va pe maini cu sapun de 4-6 ori pe zi

Supraefete de contact

- Anumite supraefete sunt susceptibile sa transmita virusul si trebuie dezinfectate regulat (telefon mobil, manerele usilor, etc)

Sfaturi pentru rufe si lenjerii de pat

- In masura in care este posibil, persoana infectata va trebui sa se ocupe singur de spalarea hainelor si a lenjeriei de pat Nu scuturati hainele murdare sau lenjeria de pat
- Puneti rufele de spalat direct in masina de spalat, fara a le pune in prealabil in alta parte in locuinta (de exemplu, in cosul de rufe)
- Spalati lenjeria de pat a bolnavului la masina de spalat la 60 °C pentru minim 30 min

Curatarea podelei

- Urmati urmatoarele sfaturi pentru curatarea podelei si a suprafetelor:
 - Nu utilizati un aspirator (poate elimina aerosoli)
 - Curatati podeaua si suprafetele cu un mop de unica folosinta, folosind detergent
 - Clatiti cu apa, folosind un alt mop de unica folosinta
 - Lasati podeaua/suprafetele sa se usuce
 - Apoi dezinfectati podeaua si suprafetele cu inalbitor diluat cu 0.5% clor activ (1 litru de inalbitor de 2.6% + 4l de apa)