

Riktlinjer för vård i hemmet.

Övervaka ditt tillstånd

- Ta tempen två gånger om dagen
- Ring din husläkare om tillståndet förvärras. Ring 15 (SAMU – medicinsk hjälp) om du inte får tag på din husläkare.

Isolering

- Isolering måste ske i ett rum med god ventilation, där du kan ha så lite kontakt som möjligt med andra människor och undvika att kontaminera andra delar av bostaden. Det här rummet och resten av bostaden måste vädras ordentligt tre gånger om dagen.
- Om det finns mer än en toalett i bostaden ska en reserveras för den sjuke. Om toaletten delas med andra måste man vara noggrann med hygien (regelbunden rengöring med klorin eller desinfektionsdukar).
- Håll ett säkert fysiskt avstånd.
- Du måste hålla ett säkert avstånd på 2 meter och undvika direkt fysisk kontakt. Du måste undvika all kontakt med personer i riskgrupper (gravida, kroniskt sjuka, äldre).

Tvätta händerna

- Rengör händerna noggrant med handdesinfektion (särskilt innan du vidrör ansiktet) eller tvål och vatten 4 till 6 gånger om dagen i minst 20 sekunder. Skrubba handlederna och mellan fingrarna.

Kontaktytor

- Vissa ytor innebär större risker för smittöverföring än andra (såsom telefoner och dörrhandtag) och måste därför desinficeras regelbundet.

Riktlinjer för tvätt och sängkläder

- Den sjuke ska så långt som möjligt ta hand om sin egen tvätt. Skaka inte smutstvätt eller använda sängkläder.
- Placera smutstvätt direkt i tvättmaskinen. Förvara den inte på någon annan plats, lägg den inte i tvättkorgen.
- Tvätta den sjukas sängkläder i 60°C i minst 30 minuter.

Tvätta golven

- Följ riktlinjerna nedan för att tvätta golv och ytor.
 - Dammsug inte (det kan sprida luftburen smitta).
 - Tvätta golv och ytor med en engångsmopp fuktad med rengöringsmedel.
 - Tvätta sedan av rengöringsmedlet med en ny engångsmopp med vatten.
 - Låt golven torka.
 - Decinficera golv och ytor med en 0,5-procentig klorinlösning (en liter 2,6-procentig klorin utspädd i fyra liter vatten)