



ЗА ПАЦИЕНТИ И БЛИЗКИТЕ ИМ

Домашна изолация при потвърдено заболяване COVID-19

ДОМАШНА ИЗОЛАЦИЯ

Вие сте диагностицирани с леки симптоми на заболяването COVID-19. Затова Ви е разпоредена домашна изолация. Тази мярка е взета, за да се предотврати по-нататъшното разпространение на новия коронавирус.

Вирусът е леснопреносим и заболяването COVID-19 може да протече много тежко.

При влошаване на състоянието Ви информирайте незабавно личния си лекар.

Близките Ви, които живеят в едно домакинство с Вас и по време на изолацията останат там, трябва да са в добро здраве и без предшестваци заболявания.

Лица с рискови фактори по възможност не трябва да пребивават в едно и също домакинство с Вас:

- лица с потисната имунна система,
- с хронични основни заболявания
- или възрастни хора

Контакт с близките от Вашето домакинство



Възможно най-малко

- ▶ По възможност трябва да контактувате само с членовете на домакинството Ви, които Ви помагат.
- ▶ При контакта Вие и близките Ви трябва да спазвате дистанция от минимум 1,5 m и съответно да носите маска, която да покрива устата и носа.
- ▶ Останалите членове на домакинството не трябва да пребивават в стаята, в която Вие се намирате, а най-добре е те да престояват на друго място.



Контакт с лица извън Вашето домакинство

- ▶ Вие не трябва да имате личен контакт с например пощальони, куриери, съседни приятели, познати.
- ▶ Доставките Ви трябва да бъдат оставяни пред входната врата на къщата или жилището Ви.
- ▶ Ако не можете да избегнете контакт, носете маска, която да покрива устата и носа, и пазете възможно най-голяма дистанция от тези хора.



Пребиваване в жилището



- ▶ По възможност трябва да пребивавате в самостоятелна стая, отделно от другите лица.
- ▶ Проветрявайте постоянно всички стаи.
- ▶ Използвайте кухнята, коридора, банята и другите общи помещения не по-често от необходимото.
- ▶ По възможност се хранете отделно и в различно време от Вашите близки.

ХИГИЕНА

Правила за кашляне и кихане

- ▶ Пазете възможно най-голяма дистанция от другите хора (минимум 1,5 m).
- ▶ При кашляне и кихане се обърнете настрана.
- ▶ За да предпазите другите, кашляйте и кихайте в сгъвката на лакътя си или в носна кърпичка за еднократна употреба, която незабавно хвърлете в кошче за боклук с капак.



Спазване на правилата за хигиена на ръцете

- ▶ Не се ръкувайте.
- ▶ Мийте ръцете си редовно и обилно с вода и сапун, особено след издихване на носа, кихане или кашляне. По този начин патогените могат да бъдат премахнати почти напълно.
- ▶ Мийте ръцете си поне 20 до 30 секунди с вода и сапун
 - преди и след всеки контакт с други хора
 - преди приготвяне на храна
 - преди хранене
 - след ходене до тоалетната
 - винаги когато ръцете са видимо мръсни
 - след всеки контакт с болен човек или в непосредствена близост до него.
- ▶ Използвайте щадящи кожата дезинфектанти за ръце, базирани на алкохол, за да почистете замърсявания, които не са видими. Изберете дезинфектант, който е анти-вирусен и обозначен с някой от следните надписи на немски:
 - „begrenzt viruzid“ (ограничен вируцид) ИЛИ
 - „begrenzt viruzid PLUS“ (ограничен вируцид ПЛЮС), ИЛИ
 - „viruzid“ (вируцид)



Спазвайте указанията за безопасност.



ЗА ПАЦИЕНТИ И БЛИЗКИТЕ ИМ

Указания за домашна изолация при потвърдено заболяване COVID-19

- ▶ Използвайте еднократни кърпи или сменяйте кърпите си, когато се навлажняят.
- ▶ Здравите лица трябва да използват различни кърпи от болните.
- ▶ Внимавайте всеки човек от домакинството да използва само своята кърпа.


ПОЧИСТВАНЕ

Почистване и дезинфекция


- ▶ Почиствайте често докосваните повърхности (нощни шкафчета, рамки на леглото, смартфони, таблети и т.н.) **веднъж дневно**.
- ▶ Почиствайте повърхностите в банята и тоалетната **минимум веднъж дневно**.
- ▶ Използвайте обикновен домакински почистващ препарат и евентуално дезинфектант за повърхности. При последния внимавайте да е анти-вирусен и да има следните обозначения на немски:
 - „**begrenzt viruzid**“ (ограничен вируцид) ИЛИ
 - „**begrenzt viruzid PLUS**“ (ограничен вируцид ПЛЮС), ИЛИ
 - „**viruzid**“ (вируцид)

Спазвайте указанията за безопасност.

Пране


- ▶ Перете прането на болното лице при минимум 60° C! 
- ▶ Събирайте прането на болното лице в отделна торба за пране.
- ▶ Не изтръсквайте прането. Избягвайте директния контакт на кожата и дрехите със замърсените материали.
- ▶ Използвайте обикновен универсален прах за пране и внимавайте прането да изсъхне добре.

ИЗХВЪРЛЯНЕ НА ОТПАДЪЦИ

- ▶ Чувалът за боклук с отпадъците от болното лице – носни кърпички и др. – трябва да се съхранява в стаята на болното лице в затворено кошче за боклук. 
- ▶ Изхвърлете вързания чувал за боклук в кофата за остатъчни отпадъци.



ЗДРАВΟΣЛОВНИ ПРОБЛЕМИ

При увеличение на оплакванията

Амбулаторният лекар и съответната здравна служба (Gesundheitsamt) трябва още на ранен етап да обсъдят с Вас с кого можете да се свържете при спешен случай и извън обичайното работно време – например при увеличение на оплакванията. 

Членове на домакинството и симптоми на заболяване

Всички членове на домакинството са контактни лица от категория I и са под домашна карантина. До 14 дни след последния си контакт с изолирания пациент с COVID-19 или след освобождаването им от изолация¹

- ▶ ежедневно трябва да информират компетентната здравна служба за здравословното си състояние 
- ▶ сами трябва да се наблюдават за симптоми на заболяването 
- ▶ трябва да документират точно симптомите на заболяването (вижте www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen)

При появили се оплаквания, които напомнят на инфекция SARS-CoV-2 (температура, кашлица и т.н.), те са със съмнение за заболяването. В този случай трябва незабавно да се извърши допълнително диагностично изясняване.

ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ

Robert Koch-Institut
(Институт Роберт Кох)
www.rki.de/covid-19



Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Федерален център за здравно образование)
www.infektionsschutz.de



Преводът е извършен от Федералния център за здравно образование (BZgA).
Издател: Robert Koch-Institut, Berlin, 2020
Редакция: Informationsstelle des Bundes für Biologische Gefahren und Spezielle Pathogene (IBBS), Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions- und Krankenhaus-hygiene | Графика: www.goebel-groener.de | Заглавна снимка: Gina Sanders – stock.adobe.com | Печат: RKI-Hausdruckerei



Robert Koch-Institut (Институтът Роберт Кох) е федерален институт в рамките на Федералното министерство на здравеопазването

¹ според това кое събитие настъпи първо. Вижте www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen