

Boala provocată de coronavirus 2019 (COVID-19)

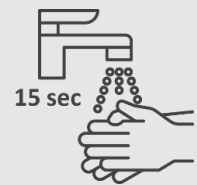
Autoizolarea: Îndrumări pentru îngrijitori, membrii gospodăriei și contactele apropiate

Dacă îngrijiți sau locuiți împreună cu o persoană care are virusul, sunteți considerat(ă) „contact apropiat”.

Unitatea dvs. de sănătate publică vă va oferi instrucțiuni speciale despre cum să vă monitorizați propria sănătate, ce să faceți dacă începeți să simțiți rău și cum să contactați unitatea. Asigurați-vă că spuneți cadrelor medicale că sunteți contact apropiat al unei persoane cu COVID-19.

Spălați-vă des mâinile

- Spălați-vă mâinile cu apă și săpun după fiecare contact cu persoana infectată.
- Ca alternativă, folosiți un dezinfectant pentru mâni pe bază de alcool.



Purtați mască, mănuși și protecție pentru ochi

- Purtați mască, mănuși și protecție pentru ochi atunci când aveți contact cu saliva persoanei sau cu alte lichide corporale (de ex. sânge, transpirație, salivă, vărsături, urină și fecale).
- Exemplele de protecție pentru ochi includ ochelari de siguranță și viziere.



Eliminați mănușile și masca după utilizare

- Scoateți mănușile și masca imediat după ce oferiți îngrijiri și eliminați-le în coșul de gunoi captușit cu un sac din plastic.
- Scoateți mai întâi mănușile și igienizați-vă mâinile cu apă și săpun înainte de a vă scoate masca.
- Majoritatea vizierelor și ochelarilor de protecție se pot reutiliza și curăța între utilizări, cu detergent de vase și apă sau șervețele dezinfectante.
- Igienizați-vă din nou mâinile cu apă și săpun, înainte de a vă atinge fața sau de a face orice altceva.



Limitați numărul de vizitatori din casa dvs.

- Primiți vizitatori numai dacă este necesar și mențineți vizitele scurte.
- Țineți vârstnicii și persoanele cu boli cronice (de ex. diabet zaharat, probleme pulmonare și deficite imunitare) la distanță de persoana infectată.



Evitați să utilizați în comun obiecte menajere

- Nu utilizați veselă, pahare, cești, tacâmuri, prosoape, așternuturi de pat sau orice alte obiecte în comun cu persoana examinată.
- După utilizare, aceste obiecte trebuie spălate cu săpun sau detergent, în apă caldă. Nu este necesar săpun special.
- Pot fi utilizate mașinile de spălat vase sau rufe.
- Nu utilizați în comun țigări.



Curat

- Curățați-vă casa folosind agenți de curățare menajeri obișnuiți.
- Curățați cu regularitate obiectele atinse frecvent, cum ar fi toaletele, robinetele, clanțele și noptierele.



Spălați bine rufele

- Nu trebuie să separați rufele, însă trebuie să purtați mănuși atunci când le manipulați.
- Spălați-vă mâinile cu apă și săpun imediat după ce vă scoateți mănușile.



Aveți grijă când atingeți deșeurile

- Toate deșeurile pot fi aruncate în coșuri de gunoi obișnuite.
- Când goliți coșurile de gunoi, aveți grijă să nu puneți mâna pe șervețelele folosite. Căptușirea coșului de gunoi cu un sac de plastic face eliminarea deșeurilor mai ușoară și mai sigură.
- Spălați-vă mâinile cu apă și săpun sau cu dezinfectant pentru mâni pe bază de alcool, după ce goliți coșul de gunoi.



Informați-vă despre virus

COVID-19 este un virus nou. Se răspândește prin picăturile respiratorii ale persoanei infectate, către alte persoane cu care intră în contact apropiat, cum ar fi persoanele cu care locuiesc sau care le oferă îngrijiri. Puteți accesa informații actualizate despre COVID-19 și pe site-ul web al Ministerului Sănătății din Ontario: ontario.ca/coronavirus.

Pentru mai multe informații, contactați:

Informațiile din acest document sunt cele curente la data de 31 iulie 2020