

Dbanie o własne zdrowie

Pozostawanie w domu przez dłuższy okres czasu może być trudne, frustrujące i wywoływać poczucie osamotnienia i sprawić, że będziemy przygnębieni.

Istotne jest, aby dbać o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne i zwrócić się o wsparcie, jeśli lub kiedy będzie Ci ono potrzebne. Utrzymuj kontakt z rodziną i przyjaciółmi przez telefon i media społecznościowe.

Zastanów się czym możesz wypełnić czas pozostając w domu np. gotując, czytając, ucząc się online lub oglądając filmy. Jeśli czujesz się na siłach, możesz wykonywać lekkie ćwiczenia w domu lub ogrodzie.

Po 7 dniach pozostawania w domu

Jeśli po 7 dniach poczujesz się lepiej i przez ostatnie 2 dni nie będzie dokuczała Ci wysoka temperatura, możesz wrócić do swojego normalnego trybu życia.

Zadzwoń do NHS 24 (111) lub swojego lekarza pierwszego kontaktu (GP), jeśli Twoje objawy się nasiliły lub nie ustąpią po 7 dniach.

Kaszel może utrzymywać się przez kilka tygodni po ustąpieniu infekcji i złagodzeniu innych objawów. Sam uporczywy kaszel nie oznacza, że musisz pozostać w domu dłużej niż 7 dni.

Więcej informacji znajdziesz na stronie www.nhsinform.scot.

DBANIE O SIEBIE	
LOKALNA APTEKA	
LEKI NA RECEPTĘ	
PRZYCHODNIA LEKARSKA	
USŁUGI STOMATOLOGICZNE	
NHS 24 ORAZ NOCNA I ŚWIĄTECZNA OPIEKA ZDROWOTNA	
LECZENIE DROBNYCH URAZÓW	
POGOTOWIE RATUNKOWE/999	

GDZIE SIĘ ZWRÓCIĆ PO POMOC MEDYCZNĄ



Version 2.1 - 2012

Więcej informacji na temat usług najbardziej odpowiednich dla Twoich potrzeb zdrowotnych znajdziesz w ulotce informacyjnej lub na stronie www.nhsfife.org/knowwhatoturnto



Porady na temat samoizolacji dla pacjentów, u których podejrzewa się lub potwierdzono COVID-19



NHS Fife dostarcza informacji w różnorodnych formatach, w tym: różnych językach, uproszczonych wersjach dla osób z trudnościami w czytaniu, brytyjskim języku migowym (BSL), Braille'u lub w audio.

NHS Fife oferuje też usługę SMS pod numerem telefonu 07805800005 dla osób z zaburzeniami słuchu lub mowy.

Dodatkowe informacje na temat dostępnych formatów można uzyskać pisząc na adres e-mail: Fife-UHB.EqualityAndHumanRights@nhs.net Fife-UHB. EqualityAndHumanRights@nhs.net Tel.: 01592 729130

Pozostań w domu

Znalazłeś/łaś się w grupie osób z ryzykiem zakażenia wirusem COVID-19, aczkolwiek nie wymagasz hospitalizacji. Ważne jest, abyś pozostał/-a w domu przez okres **7 dni od chwili wystąpienia objawów**. Pomoże to chronić inne osoby z Twojego otoczenia przed zakażeniem.

O czym należy pamiętać

Jeśli musisz pozostać w domu przez 7 dni:

- ⇒ Wszystko wcześniej zaplanuj i poproś innych o wsparcie, aby Twoja samoizolacja przebiegła pomyślnie
- ⇒ Poproś pracodawcę, przyjaciół i rodzinę o pomoc w zdobyciu rzeczy, które będą Ci potrzebne w czasie przebywania w domu
- ⇒ Pamiętaj, aby zachowywać odległość co najmniej **2 metrów (ok. 3 kroków)** od innych domowników, jeśli jest to możliwe
- ⇒ Śpij w osobnym łóżku, jeśli jest to możliwe
- ⇒ Regularnie myj ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund
- ⇒ W miarę możliwości nie zbliżaj się do osób starszych i cierpiących na współistniejące choroby
- ⇒ Rozważ, czy osoby starsze i cierpiące na współistniejące choroby, mogłyby przez okres 7 dni, kiedy musisz zostać w domu, zakwaterować się gdzieś indziej.

Co rozumiemy przez pozostanie w domu (samoizolację)

Jeśli musisz pozostać w domu przez 7 dni, nie wychodź do pracy, szkoły lub w miejsca publiczne.

Unikaj bliskiego kontaktu z innymi:

- ⇒ Nie zapraszaj gości
- ⇒ Nie korzystaj z taksówek czy środków transportu publicznego
- ⇒ Zwróć się do przyjaciół lub sąsiadów z prośbą o zrobienie zakupów, lub zamów zakupy i poproś o zostawienie ich na progu Twojego domu
- ⇒ Nie dziel ręczników, ubrań, szczoteczek do zębów czy maszynek do golenia
- ⇒ Powstrzymaj się od całowania i seksu.

Jeśli mieszkasz z osobą, która musi pozostać w domu

Inni domownicy zamieszkujący z osobą z objawami zakażenia wirusem COVID-19 muszą pozostać w domu przez **14 dni**, nawet jeśli nie występują u nich objawy. Jeśli u innych osób w gospodarstwie domowym wystąpią objawy zakażenia, muszą one pozostać w domu przez 7 dni od chwili ich wystąpienia, nawet jeśli będzie oznaczało to wydłużenie **14-dniowego** okresu izolacji.

Regularnie myj ręce

Regularnie myj ręce wodą z mydłem przez co najmniej **20 sekund i poproś**, aby inni domownicy robili to samo. Jeśli Twoje ręce nie są widocznie zabrudzone, możesz korzystać ze środka dezynfekcyjnego na bazie alkoholu. Wycieraj ręce w osobny ręcznik. **Nie dotykaj oczu, nosa i ust.**

Środki czyszczące

Codziennie czyść wszystkie powierzchnie środkiem dezynfekcyjnym przeciwko wirusom i bakteriom. Szczególną uwagę poświęć często dotykanyim powierzchniom. Skuteczne są standardowe artykuły chemii gospodarczej, takie jak detergenty i wybielacze.

Po wyczyszczeniu powierzchni oraz kontakcie z ubraniami i pościelą, myj ręce wodą z mydłem.

Śmieci

Możesz w bezpieczny sposób pozbywać się zużytych artykułów higienicznych (np. zużytych chusteczek) i ściereczek do czyszczenia jednorazowego użytku wyrzucając je do jednorazowych worków na śmieci. Worki te należy:

- * Umieścić w innym worku
- * Bezpiecznie zawiązać
- * Trzymać z dala od innych śmieci w Twoim pokoju
- * Odstawić na co najmniej **72 godziny** przed wystawieniem ich do głównego, znajdującego się na zewnątrz Twojego domu kosza na śmieci

Inne odpady można wyrzucać jak zazwyczaj.

Pranie

Nie wytrząsaj brudnego prania, gdyż może to rozprzestrzenić wirus w powietrzu. Pierz w najwyższej możliwej temperaturze podanej na metkach. Jeśli możesz, pierz swoje rzeczy osobno, a nie z rzeczami innych domowników. **Jeśli nie posiadasz pralki, zaczekaj kolejne 3 dni po ukończeniu 7-dniowej izolacji, a następnie zanieś rzeczy do pralni.**