

## Îngrijirea stării dvs. de sănătate

Să stați acasă o perioadă prelungită de timp poate fi un lucru dificil, care aduce frustrare și însingurare unor oameni și v-ați putea simți demoralizat(ă).

Este important să nu uitați să aveți grijă atât de mintea, cât și de corpul dvs. și să obțineți ajutor dacă și când aveți nevoie de el. Păstrați legătura cu familia și prietenii telefonic sau pe rețelele sociale.

Gândiți-vă la acele lucruri pe care le veți putea face în perioada de timp petrecută acasă, cum ar fi să gătiți, să citiți, să urmați cursuri online sau să vizionați filme. Dacă vă simțiți suficient de bine, puteți face exerciții ușoare în casa sau grădina dvs.

### După ce ați stat acasă timp de 7 zile

**Puteți reveni la rutina normală după 7 zile dacă vă simțiți mai bine și dacă nu ați avut temperatură în ultimele 2 zile.**

Apelați NHS 24 (111) sau medicul dvs. de familie (GP) în cazul în care simptomele dvs. se înrăutățesc sau nu s-au ameliorat după 7 zile.

Tusea dvs. poate persista timp de mai multe săptămâni după dispariția infecției și după ameliorarea altor simptome. Doar tusea persistentă nu înseamnă că trebuie să rămâneți acasă mai mult de 7 zile.

Pentru mai multe informații, consultați [www.nhsinform.scot](http://www.nhsinform.scot).

CUM SĂ AVEȚI GRIJĂ DE DVS.

FARMACIA LOCALĂ

MEDICAMENTE CU REȚETĂ

CABINETUL MEDICULUI DE FAMILIE

SERVICII DE STOMATOLOGIE

SERVICIUL NHS 24 ȘI MEDICUL DE FAMILIE ÎN AFARA PROGRAMULUI DE LUCRU

SERVICII PENTRU VĂTĂMĂRI MINORE

ACCIDENT ȘI URGENȚĂ/999

SĂ ȘTIȚI LA CINE SĂ APELAȚI CÂND SUNTEȚI BOLNAV(Ă)

NHS Fife

Version 2.1 - 2012

Pentru mai multe informații privind alegerea serviciului cel mai adecvat pentru nevoile dvs. medicale, alegeți o broșură sau consultați [www.nhsfife.org/knowwhototurnto](http://www.nhsfife.org/knowwhototurnto)



## Sfaturi privind auto-izolarea pacienților cu suspiciune/confirmare de COVID19



NHS Fife asigură comunicarea accesibilă într-o varietate de formate inclusiv; Limbi comunitare, versiuni Ușor de citit, Limbajul britanic al semnelor (BSL), formate Braille sau Audio.

Numărul serviciului de mesaje SMS al Serviciului Național de Sănătate (NHS) Fife, 07805800005, este disponibil pentru persoanele cu deficiențe de auz sau vorbire.

Pentru a afla mai multe despre formatele accesibile, contactați: E-mail: [Fife-UHB.EqualityAndHumanRights@nhs.net](mailto:Fife-UHB.EqualityAndHumanRights@nhs.net) Fife-UHB.EqualityAndHumanRights@nhs.net Tel.: 01592 729130

## Sfaturi privind statul acasă

Ați fost evaluat(ă) ca prezentând risc de infecție cu COVID19, cu toate acestea vă simțiți suficient de bine cât să fiți externat(ă). Este important să stați acasă timp de **7 zile din ziua debutului simptomelor dvs.** Acest lucru va ajuta la protejarea altor persoane din comunitatea dvs. în timp ce puteți transmite infecția.

### Lucruri pe care să le luați în calcul

Dacă stați acasă mai mult de 7 zile:

- ⇒ planificați dinainte și cereți ajutorul altor persoane pentru a vă asigura că puteți rămâne cu succes acasă
- ⇒ rugați angajatorul, prietenii și rudele să vă ajute cu procurarea acelor lucruri de care aveți nevoie pentru a rămâne acasă
- ⇒ păstrați distanța de cel puțin **2 metri (aproximativ 3 pași)** de alte persoane din casa dvs. ori de câte ori este posibil
- ⇒ dormiți singur(ă) dacă este posibil
- ⇒ spălați-vă pe mâini cu apă și săpun în mod regulat timp de 20 de secunde
- ⇒ păstrați distanța față de bătrâni și cei cu afecțiuni medicale de bază cât mai mult posibil
- ⇒ analizați dacă persoanele mai în vârstă și cele cu afecțiuni medicale de bază pot sta într-o altă casă cele 7 zile în care dvs. trebuie să stați acasă.

## Ce vrem să spunem prin statul acasă (auto-izolarea)

Dacă trebuie să stați acasă mai mult de 7 zile, nu ar trebui să mergeți la lucru, școală sau zone publice.

Evitați contactul apropiat cu alte persoane:

- ⇒ Evitând vizitele din partea altor persoane
- ⇒ Nefolosind taxiurile sau mijloacele de transport public
- ⇒ Rugând un prieten sau vecin să vă facă cumpărăturile sau organizând ca o livrare să fie lăsată la ușa dvs.
- ⇒ Evitând folosirea în comun a prosoapelor, hainelor, periștelor de dinți sau aparatelor de bărbierit
- ⇒ Ar trebui de asemenea să evitați să vă sărutați sau să faceți sex.

### Dacă locuiți cu o persoană care trebuie să stea acasă

Membrii casei cu persoane ce manifestă simptome de COVID19 trebuie să stea acasă timp de **14 zile**, chiar dacă ei nu dezvoltă simptome. Dacă alte persoane din casă devin simptomatice, ele trebuie să rămână acasă timp de 7 zile de la debutul simptomelor, chiar dacă acest lucru înseamnă pentru ei o perioadă de izolare care depășește **14 zile**.

### Spălați-vă regulat pe mâini

Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun în mod regulat timp de **20 de secunde și spuneți-le** și celorlalți din casă să facă același lucru. Puteți folosi de asemenea un dezinfectant de mâini pe bază de alcool în cazul în care mâinile dvs. nu sunt în mod vizibil murdare. Uscați-vă mâinile folosind un prosop separat de alte persoane. **Evitați să vă atingeți mâinile, nasul și gura.**

## Produse de curățare

Curățați zilnic toate suprafețele cu un agent de curățare a casei care este activ contra virușilor și bacteriilor. Acordați o atenție specială zonelor atinse în mod frecvent. Produsele casnice obișnuite precum detergenții și înălbitorul sunt eficiente.

Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun după curățarea suprafețelor și manipularea hainelor și a așternuturilor.

### Eliminarea deșeurilor

Puteți depozita în condiții de siguranță deșeuri personale (cum ar fi șervețele uzate) și cârpe de șters de unică folosință în saci de gunoi de unică folosință. Acestea ar trebui să fie:

- \* Puse într-un alt sac
- \* Legate în condiții de siguranță
- \* Păstrate separat de alte deșeuri în camera dvs.
- \* Puse deoparte timp de cel puțin 72 de ore înainte de a fi puse în coșul dvs. obișnuit extern pentru deșeuri menajere

Alte deșeuri menajere pot fi eliminate ca în mod normal.

### Rufe

Nu scuturați rufele murdare deoarece acest lucru poate răspândi virusul în aer. Spălați rufele la cea mai mare temperatură indicată pe eticheta de îngrijire a articolului de îmbrăcăminte. Acolo unde este posibil, spălați rufele separat de alte persoane care locuiesc în casa dvs. Dacă nu aveți mașină de spălat, așteptați alte 3 zile după încheierea perioadei dvs. **de izolare de 7 zile pentru a vă duce rufele la o spălătorie automată.**