

Забота о своем здоровье и самочувствии

Пребывание дома в течение длительного периода времени может быть трудным, расстраивать и вызывать чувство одиночества у некоторых людей, а также может стать причиной подавленного настроения.

Важно помнить, что необходимо заботиться как о своем психическом здоровье, так и о своем теле, и получать соответствующую помощь в случае необходимости. Оставайтесь на связи со своими родными и друзьями по телефону или в социальных сетях.

Подумайте, чем бы вы могли заняться во время пребывания дома, например, приготовление пищи, чтение, дистанционное обучение и просмотр фильмов. Если вы чувствуете себя достаточно хорошо, вы можете выполнять легкие физические упражнения у себя дома или в саду.

После пребывания дома в течение 7 дней

Вы можете вернуться к обычному распорядку через 7 дней, если вам стало лучше и у вас не было высокой температуры в течение последних 2 дней.

Если через 7 дней симптомы ухудшатся или не улучшатся, обратитесь в Службу NHS 24 по телефону 111 или к своему врачу общей практики (GP).

Кашель может сохраняться в течение нескольких недель после устранения инфекции и улучшения других симптомов. Постоянный кашель без других симптомов не означает, что вы должны оставаться дома более 7 дней.

Больше информации на сайте www.nhsinform.scot.

УХОД ЗА СОБОЙ		К КОМУ ОБРАТИТЬСЯ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ	
МЕСТНАЯ АПТЕКА			
ПРЕПАРАТЫ ПО РЕЦЕПТУ			
ВРАЧ ОБЩЕЙ ПРАКТИКИ (GP)			
УСЛУГИ СТОМАТОЛОГА			
СЛУЖБА NHS 24 И УСЛУГИ ВРАЧА ОБЩЕЙ ПРАКТИКИ В НЕРАБОЧЕЕ ВРЕМЯ			
ТРАВМПУНКТЫ			
ОТДЕЛЕНИЕ ЭКСТРЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ/999			

Version 2.1 - 2012



Вы можете больше узнать о различных медицинских службах в буклете или на сайте: www.nhsfife.org/knowwhatorturnto



Рекомендации по самоизоляции для пациентов с подозрением на/подтвержденным COVID19



Version 1.2

Служба NHS Fife предоставляет материалы в различных форматах, включая: на языках жителей общины, в упрощенных версиях для чтения, на британском языке жестов, шрифтом Брайля и в аудиоформате.

Для людей с проблемами слуха и речи Служба NHS Fife предоставляет номер 07805800005 для отправки сообщений.

Вы можете задать вопросы о различных форматах: Email: Fife-UHB.EqualityAndHumanRights@nhs.net Fife-UHB.EqualityAndHumanRights@nhs.net Тел. 01592 729130

Совет оставаться дома

Согласно проведенной оценке вы подвержены риску заражения COVID19, однако вы чувствуете себя достаточно хорошо для выписки. Необходимо, чтобы вы оставались дома в течение **7 дней со дня появления симптомов**. Это позволит избежать заражения вами других членов общины.

На что обратить внимание

Если вы должны оставаться дома в течение 7 дней:

- ⇒ планируйте заранее и попросите других о помощи, чтобы организовать ваше пребывание дома
- ⇒ попросите своего работодателя, друзей и родных помочь достать все необходимое для пребывания дома
- ⇒ соблюдайте расстояние не менее **2 метров (около 3 шагов)** от других домочадцев, если это возможно
- ⇒ спите отдельно, если это возможно
- ⇒ регулярно мойте руки с мылом в течение 20 секунд
- ⇒ держитесь подальше от пожилых людей и людей с фоновыми заболеваниями, насколько это возможно
- ⇒ рассмотрите возможность проживания пожилых людей и людей с фоновыми заболеваниями в другом доме в течение 7 дней вашей вынужденной самоизоляции.

Что мы понимаем под «оставаться дома» (самоизоляция)

Если вы должны оставаться дома в течение 7 дней, вы не должны ходить на работу, в школу и общественные места.

Избегайте тесного контакта с другими людьми, а именно:

- ⇒ не принимайте гостей
- ⇒ не пользуйтесь услугами такси и общественным транспортом
- ⇒ попросите друга или соседа сделать покупки или организуйте доставку до двери
- ⇒ используйте индивидуальное полотенце, зубную щетку и станок; не обменивайтесь одеждой
- ⇒ Следует также избегать поцелуев и занятия сексом.

Если вы живете с кем-то, кто должен оставаться дома

Домочадцы больного с симптомами COVID19 должны оставаться дома в течение **14 дней**, даже при отсутствии симптомов. Если у домочадцев появляются симптомы заболевания, они должны оставаться дома в течение 7 дней с момента проявления симптомов, даже если период изоляции тогда превысит **14 дней**.

Регулярно мойте руки

Регулярно мойте руки с мылом в течение **20 секунд и говорите** другим домочадцам делать то же самое. Если руки визуально не грязные, можно использовать дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе. Вытирайте руки индивидуальным полотенцем. **Не прикасайтесь к глазам, носу и рту.**

Чистящие средства

Ежедневно очищайте все поверхности бытовым чистящим средством, предназначенным для борьбы с вирусами и бактериями. Уделите особое внимание поверхностям, к которым вы часто прикасаетесь. Обычные товары бытовой химии являются эффективными средствами (например, моющие средства и отбеливатель).

Мойте руки с мылом и водой после очистки поверхностей, манипуляций с одеждой и постельными принадлежностями.

Утилизация отходов

Вы можете аккуратно складывать личные отходы (например, использованные салфетки) и одноразовые гигиенические продукты в одноразовые мусорные пакеты. В этом случае:

- * поместите пакет с отходами в еще один пакет
- * крепко завяжите пакет
- * храните пакет отдельно от других отходов в комнате
- * отложите пакет в сторону как минимум на **72 часа** перед тем, как выбросить его в мусорный контейнер на улице

Другие бытовые отходы можно утилизировать в обычном порядке.

Стирка

Не вытряхивайте грязное белье, так как это может распространить вирус по воздуху. Стирайте вещи на максимальной температуре, указанной на этикетке для ухода за одеждой. По возможности, стирайте свои вещи отдельно от вещей других домочадцев. **Если у вас нет стиральной машины, не сдавайте вещи в прачечную еще 3 дня после окончания 7-дневной изоляции.**