

1. Рекомендації для знаходження вдома

Навіть якщо у вас немає симптомів, є можливість поширення хвороби через контакт з людьми. Будь ласка, залишайтеся вдома та одужуйте. Запобіжні заходи є також необхідні для уникнення зараження тих, що живуть із вами.

2. Період одужання

На основі повідомлення Міністерства охорони здоров'я, праці та добробуту, для тих, у яких є симптоми, період відновлення – 10 днів з того дня (нульового дня), коли почалися симптоми і через більше 72 годин після того, як симптоми полегшилися. Для тих, у яких немає симптомів, або для тих, у яких невідома дата початку прояву симптомів – 7 днів із дня взяття зразка (нульового дня), який мав позитивний результат тесту.

3. Підготовка для відновлення у домашніх умовах

«Підготовка будинку»

- Якщо ви живете разом з іншими людьми, залишайтеся в окремій кімнаті, щоб мінімізувати контакти.
- Будь ласка, підготуйте засоби для дезінфекції місць загального користування, таких як туалети та ванні кімнати.

«Підготовка ліків»

- Запасіться поточними ліками щонайменше на 3 тижні та обговоріть зі своїм лікарем, чи не закінчаться вони під час вашого перебування вдома.

«Про їжу та предмети першої необхідності»

- Якщо ви плануєте користуватися послугами доставки їжі та предметів повсякденного побуту, переконайтеся, що ви не вступаєте у прямий контакт із постачальником. (тобто нехай вони залишать посилку біля ваших дверей і т. д.)

«Про служби доставки їжі»

- (Назва населеного пункту) пропонує послугу доставки їжі для тих, хто проходить відновлення вдома. (Див. розділ 6)

4. Важливі дії для одужання в домашніх умовах

- Не виходьте з дому під час відновлення.
- Щодня перевіряйте свій стан здоров'я.
- Щодня 2 рази (вранці та ввечері) перевіряйте свою температуру тіла та записуйте її.
- () раз на день дзвонить Вам співробітник центру громадської гігієни та ставить вам питання про стан здоров'я (температура, кашель, виділення з носа, почуття слабкості, утруднене дихання тощо), будь ласка, відповідайте на них.
- Коли буде зміна симптомів, будь ласка, швидко зв'яжіться з відповідальною людиною центру громадської гігієни або представниками інших медичних закладів.

5. Необхідні заходи у період одужання в домашніх умовах

- Будь ласка, регулярно провітрюйте свою кімнату.
- Не приймайте сторонніх відвідувачів без потреби.
- Будь ласка, очищайте все, до чого торкався пацієнт, не рідше одного разу на день.
- Сміття, що накопичилося в період відновлення, щільно запечатайте та утилізуйте як звичайне сміття.
- Оскільки це може ускладнити точну оцінку вашого стану та може погіршити симптоми, куріння та вживання алкоголю суворо заборонено під час лікування.

6. Доставка їжі

- Щоб полегшити процес одужання вдома, ми пропонуємо послугу доставки їжі для охочих. (Безкоштовно)
- Доставка буде залишена перед вашими дверима, щоб уникнути контакту між постачальником та інфікованою людиною.

7. Закінчення періоду одужання

Вам повідомлять, коли Вам повідомлять про те, коли передбачуваний останній день буде на початку періоду відновлення. Якщо ваші симптоми значно зменшилися, період відновлення завершиться через 10 днів (у разі без симптомів через 7 днів). (□ Буде повідомлення від центру громадської гігієни. □ Повідомлення від центру громадської гігієни не буде.) В (назва неселеного пункту) приймається рішення щодо завершення періоду відновлення без ПЛР тесту на основі результатів новітніх наукових досліджень. (Це також визнається у повідомленні Міністерства охорони здоров'я, праці та добробуту.)

8. Після завершення періоду вашого відновлення

У окремих випадках деякі пацієнти дають позитивний результат кілька разів. Щоб уникнути повторного позитивного результату тесту та зараження оточуючих, будь ласка, практикуйте наступне протягом 4 тижнів після одужання.

«Будь ласка, дотримуйтеся ретельної гігієни»

- Регулярно мийте руки з милом або дезінфікуйте спиртом.
- Дотримуйтеся правил поведінки при кашлі (кашляйте в маску, серветку, носову хустку, рукав одягу, внутрішню частину ліктя і т. д. і обов'язково надягайте маску)

«Спостереження за своїм здоров'ям»

- Будь ласка, перевіряйте температуру тіла кожен день і переконайтеся, що у вас немає гарячки (37,5 °C або вище).

«Якщо у вас з'являться якісь симптоми, такі як лихоманка, кашель тощо»

- негайно зверніться до найближчого центру громадської гігієни, дотримуйтеся усіх отриманих інструкцій, і при необхідності зверніться до лікаря.
- Коли ви розмовляєте з центром громадської гігієни/лікарем, обов'язково повідомте їм, що ви раніше заразилися COVID-19 та пройшли лікування вдома.

9. Рекомендації для тих, хто проживає разом із хворим

- По можливості уникайте контакту з пацієнтом.
- Частіше мийте руки.
- Переконайтеся, що всі в домі носять маски.
- Продезінфікуйте спиртом предмети, яких торкається хворий, наприклад, дверні ручки тощо.
- У разі виникнення будь-яких симптомів, таких як лихоманка, негайно зателефонуйте до найближчого центру громадської гігієни, дотримуйтеся усіх інструкцій і зверніться до лікаря.
- Не діліться з пацієнтом столовими приладами, рушниками тощо. Вимийте посуд та одяг допомогою звичайного миючого засобу та ретельно висушіть.
- Будь ласка, надягайте рукавички та маску при очищенні всього, що стикалося з біологічними рідинами пацієнта, наприклад одягу, простирадла тощо.
- По можливості не слід користуватися спільними туалетами, місцями для купання тощо, але якщо це необхідно, будь ласка, ретельно їх очистіть та провітрить, і нехай пацієнт користуватиметься ними останнім.
- Будь ласка, не допускайте непотрібних гостей у свій будинок і будьте обережні, щоб не вступати в контакт з кур'єрами тощо.