

## Информационный листок

### Руководство по домашней изоляции для людей с подтвержденной инфекцией COVID-19 (коронавирус)

Некоторым людям, у которых диагностирована новая инфекция коронавируса (COVID-19), требуется больничный уход, в то время как большинству людей, которые чувствуют себя не так плохо, достаточно получать уход дома в изоляции. Если вам поставили диагноз COVID-19 и вы получаете уход дома, вы должны самостоятельно изолировать себя и следовать этим рекомендациям до тех пор, пока ваш врач или отдел общественного здравоохранения не сообщат, что вам больше не нужно находиться в изоляции.

Последнее обновление: 02 апреля 2020 года

#### Следите за симптомами

Если ваши симптомы становятся серьезными (например, одышка в состоянии покоя или затрудненное дыхание), вам следует позвонить по номеру 000. Скажите персоналу скорой помощи, что у вас есть подтвержденный диагноз COVID-19 (коронавирус). Если ваши симптомы усиливаются, но не являются серьезными, обратитесь к врачу или в отдел общественного здравоохранения.

#### Могу ли я ходить на работу или в школу? Могу ли я иметь посетителей?

**Нет.** Изоляция дома означает, что вы должны оставаться дома или в отеле и ограничивать свою обычную деятельность.

Вы не можете ходить на работу, в школу, в заведение по уходу за ребенком, в университет, в места отдыха или в общественные места или ходить по магазинам. Вы не должны позволять людям, у которых нет в этом крайней необходимости, приходить к вам домой, когда вы находитесь в изоляции.

**Примечание:** Вы можете выйти из дома, чтобы обратиться за медицинской помощью или в случае чрезвычайной ситуации.

#### Могу ли я пойти в сад или прогуляться?

Вы можете выйти в свой частный сад или во двор или на свой балкон, если у вас он есть.

Вам нельзя покидать свой дом в иных случаях, помимо обращения за медицинской помощью или из-за чрезвычайной ситуации.

## Отделяйте себя от других людей в доме

Если вы проживаете в жилище с другими людьми, то, насколько это возможно, вам следует:

- оставаться отделенным от других
- носить хирургическую маску, когда вы находитесь в одной комнате с другим человеком
- использовать отдельный санузел, если таковой существует.
- избегать общих или общественных мест и надевать хирургическую маску при передвижении по этим местам.
- Убедитесь, что вы не проживаете в одной комнате с людьми, которые подвержены риску серьезных заболеваний, такими как пожилые люди и люди с заболеваниями сердца, легких или почек и с диабетом. Люди, у которых нет крайней необходимости находиться в жилище, не должны приходить с визитом, пока вы находитесь в изоляции.

## Носите хирургическую маску

Вам следует носить хирургическую маску, когда вы находитесь в одной комнате с другими людьми (даже если они также находятся в изоляции) и когда вы посещаете провайдера услуг по здравоохранению.

Убедитесь, что ваша хирургическая маска всегда закрывает нос и рот, и избегайте ненужного прикосновения к ней.

## Прикрывайтесь при кашле и чихании

Вы должны прикрывать рот и нос салфеткой, когда кашляете или чихаете, или же кашляйте либо чихайте в рукав / локоть. Использованные салфетки следует поместить в мусорное ведро, а руки немедленно мыть водой с мылом в течение не менее 20 секунд.

## Мойте руки

Вы должны часто и тщательно мыть руки с мылом и водой в течение не менее 20 секунд. Вы можете использовать дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе, если ваши руки не сильно загрязнены. Убедитесь, что вы моете руки или используете дезинфицирующее средство для рук:

- перед входом в место, где есть другие люди
- прежде чем трогать вещи, используемые другими людьми
- после пользования санузлом

- после кашля или чихания
- перед надеванием и после снятия перчаток и масок

## **Избегайте совместного пользования предметами домашнего обихода**

Вы не должны совместно пользоваться посудой, стаканами, чашками, столовыми приборами, полотенцами, постельными принадлежностями или другими предметами с другими людьми у вас дома. После использования этих предметов вы должны тщательно вымыть их с мылом и водой или использовать посудомоечную / стиральную машину.

## **Шаги по профилактике для попечителей и членов семьи в подтвержденных случаях**

В жилище должны быть только люди, которые необходимы для оказания помощи человеку, находящемуся в изоляции, и те, кто не может найти альтернативное жилье.

Попечители и члены семьи должны следовать приводимым ниже советам, чтобы снизить риск заражения.

### **Следите за симптомами**

Если вы являетесь попечителем или членом семьи и у вас появляется лихорадка, кашель, боль в горле или одышка, позвоните своему врачу общей практики или в отделение неотложной помощи, за исключением случаев, когда требуется неотложная медицинская помощь (тогда вам следует позвонить по номеру 000). Сообщите своему врачу общей практики или отделу неотложной помощи, что вы ухаживаете за человеком с подтвержденным COVID-19. Используйте хирургическую маску в присутствии других людей или при посещении медицинского учреждения.

### **Мойте руки**

Часто и тщательно мойте руки с мылом и водой в течение не менее 20 секунд. Вы можете использовать дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе, если ваши руки не сильно загрязнены. Старайтесь не касаться глаз, носа и рта немытыми руками. Всегда мойте руки перед тем, как надевать и снимать перчатки и маски.

## Носите хирургическую маску

Носите хирургическую маску и одноразовые перчатки, когда вы находитесь в той же комнате, где находится человек с подтвержденной инфекцией, или когда вы контактируете с кровью, биологическими жидкостями и / или выделениями человека, такими как пот, слюна, мокрота, носовая слизь, рвота, моча или понос, или касаетесь их.

- Убедитесь, что ваша маска всегда закрывает нос и рот
- Выбрасывайте одноразовые хирургические маски и одноразовые перчатки после использования
- Мойте руки сразу после снятия хирургической маски и перчаток.

## Протирайте бытовые поверхности

Протирайте все поверхности с высоким уровнем прикосновения, такие как счетчики, столешницы, дверные ручки, сантехника, туалеты, телефоны, клавиатуры, планшеты и тумбочки, не реже одного раза в день в одноразовых перчатках. Кроме того, протирайте любые поверхности, на которых может быть кровь, биологические жидкости и / или выделения.

- Читайте этикетки чистящих средств и следуйте рекомендациям на этикетках. Этикетки содержат инструкции по безопасному и эффективному использованию чистящего средства, включая меры предосторожности, которые следует принимать при нанесении продукта, такие как ношение перчаток или фартуков и обеспечение хорошей вентиляции участков при использовании продукта.
- Используйте бытовые дезинфицирующие средства или разбавленный раствор для отбеливания на твердых поверхностях. Чтобы сделать раствор для отбеливания в домашних условиях, используйте 1 столовую ложку отбеливателя на 4 стакана воды.
- Носите хирургическую маску и одноразовые перчатки при работе с загрязненными предметами. Мойте руки сразу после снятия перчаток и масок
- Тщательно стирайте белье
- Немедленно снимите и постирайте одежду или постельное белье, на которых есть кровь, биологические жидкости и / или выделения.
- Читайте и следуйте инструкциям на этикетках белья или предметов одежды и моющего средства. Как правило, стирайте и сушите при самой высокой температуре, рекомендованной на этикетке одежды.
- Тарелки следует мыть в посудомоечной машине по возможности.

## Утилизация загрязненных предметов

Поместите все использованные одноразовые перчатки, хирургические маски и другие загрязненные предметы в мусорный бак с прокладкой перед тем, как утилизировать их вместе с другими бытовыми отходами. Мойте руки сразу после контакта с этими предметами.

## Советы для вас и вашей семьи, чтобы помочь справиться с домашней изоляцией

Пребывание в домашней изоляции может быть пугающим, особенно для маленьких детей. Мы собрали несколько советов о том, как справляться с ситуацией:

- Поговорите с другими членами семьи о COVID-19, чтобы уменьшить беспокойство. Вы можете найти точную и актуальную информацию на сайте [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#).
- Успокойте маленьких детей, используя язык, соответствующий возрасту.
- Соблюдайте нормальный распорядок дня, насколько это возможно.
  - По возможности договоритесь с работодателем о работе на дому.
  - Попросите школу вашего ребенка предоставлять задания, рабочие листы и домашние задания по почте или по электронной почте.
- Подумайте о том, как вы справлялись с трудными ситуациями в прошлом, и убедите себя, что вы справитесь и с этой ситуацией. Помните, что изоляция не будет длиться вечно.
- Поддерживайте связь с членами семьи и друзьями по телефону, электронной почте или в социальных сетях.
- Регулярно делайте физические упражнения дома. Варианты могут включать DVD с упражнениями, танцы, вольные упражнения, йогу, прогулки по заднему двору или использование домашнего тренажера, такого как стационарный велосипед, если он у вас есть. Упражнения - это проверенное средство борьбы со стрессом и депрессией.
- Просите ваших родственников, друзей или других членов семьи привозить для вас продукты и лекарства. Если это невозможно, вы можете заказать продукты и лекарства (включая рецептурные лекарства) онлайн или по телефону.
- Относитесь к изоляции как к возможности выполнять то, на что у вас никогда не было достаточно времени, например, играть в настольные игры, заниматься ремесленными поделками, рисовать и читать.

## Нужно ли мне проверяться перед тем, как прекратить изоляцию?

Если вы сохранили хорошее самочувствие через 14 дней, вам не нужно иметь какие-либо тесты, прежде чем прекратить изоляцию.

Если у вас появились какие-либо респираторные симптомы или лихорадка во время изоляции, обратитесь к своему врачу или в местное отделение общественного здравоохранения по номеру 1300 066 055, чтобы пройти оценку и тест на COVID-19. Даже если тест даст отрицательный результат, вам все равно придется оставаться в изоляции в течение первоначального 14-дневного периода изоляции.

## Все еще есть вопросы или нужна поддержка в изоляции?

- **[Lifeline Australia: 13 11 14](#)**

Служба поддержки в кризисных ситуациях, которая в любое время оказывает краткосрочную поддержку людям, испытывающим проблемы с преодолением трудностей или с тем, как оставаться в безопасности.

- **[Kids Helpline: 1800 55 1800](#)**

Бесплатная и конфиденциальная телефонная и онлайн-консультационная служба 24/7 для молодежи в возрасте от 5 до 25 лет.

- **[NSW Mental Health Line: 1800 011 511](#)**

Телефонная кризисная служба по психическому здоровью в штате Новый Южный Уэльс.

- Звоните по телефону **1800 020 080** на **[National Coronavirus Health Information](#)** (Национальную линию информации о здоровье в связи с коронавирусом).

## Дополнительная информация

Посетите сайт **[NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#)**.