

## Koronawirus 2019 (COVID-19)

### Samodzielna izolacja: Przewodnik dla opiekunów, członków gospodarstwa domowego i osób przebywających w bliskim kontakcie

Jeśli opiekujesz się lub mieszkasz z kimś, kto ma wirusa, jesteś uważany za „osobę z bliskiego kontaktu”.

Twoja lokalna placówka publicznej służby zdrowia udzieli Ci szczegółowych instrukcji na temat monitorowania własnego zdrowia, powie, co zrobić, gdy poczujesz się gorzej i jak się z nim skontaktować. Upewnij się, że poinformowałeś pracowników służby zdrowia, że jesteś w bliskim kontakcie z osobą chorą na COVID-19.

#### Często myj ręce

- Po każdym kontakcie z osobą zakażoną należy umyć ręce wodą z mydłem.
- Alternatywnie należy użyć środka do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu.



#### Noś maskę, rękawiczki i ochronę oczu

- Podczas kontaktu ze śliną lub innymi płynami ustrojowymi chorego (np. krwią, potem, śliną, wymiotami, moczem i kałem) należy nosić maskę, rękawiczki i ochronę oczu.
- Jako ochronę oczu można wykorzystać okulary ochronne, gogle i osłony na twarz.



#### Po użyciu należy wyrzucić rękawiczki i maskę

- Zdejmij rękawiczki i maskę zaraz po opiekowaniu się chorym i wyrzuć je do kosza na śmieci wyłożonego plastikową torbą.
- Najpierw zdejmij rękawiczki i umyj ręce wodą z mydłem, a następnie zdejmij maskę.
- Większość osłon na twarz i okularów ochronnych można używać wielokrotnie i czyścić je pomiędzy kolejnymi użyciami za pomocą detergentów i wody lub ściereczek dezynfekujących.
- Przed dotknięciem twarzy lub zrobieniem czegokolwiek innego należy ponownie umyć ręce wodą z mydłem.



#### Ogranicz liczbę gości w swoim domu

- Przyjmuj tylko tych gości, których musisz i zadbaj o to, żeby wizyty były krótkie.
- Seniorzy i osoby cierpiące na przewlekłe schorzenia (np. cukrzycę, problemy z płucami i zaburzenia odporności) należy trzymać z dala od osoby zakażonej.



## Unikaj wspólnego używania artykułów gospodarstwa domowego

- Nie należy używać wspólnych naczyń, szklanek do picia, kubków, przyborów do jedzenia, ręczników, pościeli ani innych przedmiotów z osobą, która jest pod obserwacją.
- Po użyciu należy je umyć mydłem lub detergentem w ciepłej wodzie. Nie jest potrzebne specjalne mydło.
- Można używać zmywarek i pralek.
- Nie dziel się papierosami.



## Dbaj o czystość

- Sprzątaj dom za pomocą zwykłych domowych środków czyszczących.
- Codziennie czyść regularnie dotykane przedmioty, takie jak toalety, krany umywalkowe, klamki od drzwi i stoliki nocne.



## Dokładnie pierz

- Nie ma potrzeby oddzielania rzeczy do prania, ale należy nosić rękawiczki podczas prania.
- Natychmiast po zdjęciu rękawiczek należy umyć ręce wodą z mydłem.



## Zachowaj ostrożność przy dotykaniu odpadów

- Wszystkie odpady mogą trafiać do zwykłych koszy na śmieci.
- Opróżniając kosze na śmieci, należy uważać, aby nie dotykać rękami zużytych chusteczek. Wyłożenie kosza plastikowym workiem ułatwia i zwiększa bezpieczeństwo usuwania odpadów.
- Po opróżnieniu kosza umyj ręce wodą z mydłem lub środkiem do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu.



## Dowiedz się więcej o wirusie

COVID-19 to nowy wirus. Rozprzestrzenia się drogą kropelkową poprzez drogi oddechowe osoby zakażonej i przechodzi na inne osoby, z którymi ma ona bliski kontakt, np. na osoby mieszkające w tym samym gospodarstwie domowym lub zapewniające opiekę. Możesz również uzyskać dostęp do aktualnych informacji na temat COVID-19 na stronie internetowej Ministerstwa Zdrowia w Ontario: [ontario.ca/coronavirus](https://ontario.ca/coronavirus).

Aby uzyskać więcej informacji, prosimy o kontakt: \_\_\_\_\_

Informacje zawarte w niniejszym dokumencie są aktualne na dzień 31 lipca 2020 r