



для ПАЦИЕНТОВ и ИХ БЛИЗКИХ

Домашняя изоляция при подтвержденном заболевании COVID-19

ДОМАШНЯЯ ИЗОЛЯЦИЯ

У вас диагностирован COVID-19 с на данный момент легкими симптомами заболевания. Поэтому для вас назначена домашняя изоляция. Эта мера необходима для предотвращения распространения нового коронавируса.

Этот вирус легко передается, а заболевание COVID-19 может протекать в очень тяжелой форме.

В случае ухудшения вашего состояния незамедлительно поставьте в известность своего семейного врача.

Люди, которые проживают вместе с вами в одном домохозяйстве и во время изоляции остаются дома, должны быть здоровы и не иметь перенесенных ранее заболеваний.

Лица, входящие в группу риска, по возможности не должны находиться с вами в одном домохозяйстве:

- это лица со сниженным иммунитетом,
- с хроническими заболеваниями
- или лица пожилого возраста.

Контакт с членами вашего домохозяйства

Сократить до минимума

- ▶ По возможности вы должны контактировать только с теми членами домохозяйства, в помощи которых вы нуждаетесь.
- ▶ При общении вы и ваши близкие должны соблюдать дистанцию 1,5 м и надевать медицинскую маску.
- ▶ Все остальные люди не должны находиться в одной комнате с вами. Лучше всего, если они будут в другом помещении (здание).



Контакты с другими людьми

- ▶ Следует избегать личных контактов, например, с почтальонами, курьерами, соседями, друзьями, знакомыми.
- ▶ Курьерам необходимо дать знать, чтобы они оставляли заказы перед входом в дом/квартиру.
- ▶ Если контакта избежать невозможно, надевайте медицинскую маску и держитесь как можно дальше от посторонних людей.



Размещение в квартире

- ▶ По возможности вы должны находиться в своей комнате отдельно от других людей.
- ▶ Обеспечьте регулярное проветривание всех комнат.
- ▶ Не используйте кухню, коридор, ванную комнату и другие помещения общего пользования чаще, чем это действительно необходимо.
- ▶ Вы и ваши близкие по возможности должны принимать пищу в разное время и в разных комнатах.



ГИГИЕНА

Респираторный этикет

- ▶ Держитесь на максимально возможном расстоянии от других людей (не менее 1,5 м).
- ▶ Отворачивайтесь, когда вы кашляете и чихаете.
- ▶ Чтобы обезопасить других, кашляйте и чихайте в сгиб локтя или в одноразовую салфетку и сразу же выбрасывайте ее в мусорное ведро с крышкой.



Соблюдайте правила гигиены рук

- ▶ Откажитесь от рукопожатий.
- ▶ Регулярно и тщательно мойте руки водой с мылом, особенно после сморкания, чихания или кашля. Это позволит практически полностью удалить возбудителей заболевания.
- ▶ Мойте руки водой с мылом не менее 20–30 секунд
 - перед и после контактом с другими людьми,
 - перед приготовлением пищи,
 - перед едой,
 - после посещения туалета,
 - всегда, когда руки заметно грязные,
 - после каждого контакта с больным или его непосредственным окружением.



- ▶ При отсутствии видимых загрязнений можно использовать дезинфицирующие средства для рук на спиртовой основе, которые совместимы с кожей. Обращайте внимание на следующую маркировку:

- „begrenzt viruzid“ ИЛИ
- „begrenzt viruzid PLUS“ ИЛИ
- „viruzid“

Соблюдайте указания по технике безопасности.





ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И ИХ БЛИЗКИХ

Инструкции по домашней изоляции при подтвержденном заболевании COVID-19

- ▶ Используйте одноразовые полотенца для рук или заменяйте полотенца, как только они становятся влажными.
- ▶ Здоровые и больные должны пользоваться разными полотенцами.
- ▶ Следите за тем, чтобы каждый член домохозяйства пользовался только своим личным полотенцем.


УБОРКА

Уборка и дезинфекция


- ▶ Очищайте поверхности, к которым часто прикасаются (прикроватные тумбочки, каркасы кроватей, смартфоны, планшеты и т. п.), **не реже одного раза в день**.
- ▶ Очищайте поверхности в ванной комнате и туалете **несколько раз в день**.
- ▶ Используйте стандартное бытовое средство для уборки жилых помещений и, при необходимости, дезинфицирующее средство для поверхности. При использовании последнего, обратите внимание на следующие обозначения:
 - „begrenzt viruzid“ ИЛИ
 - „begrenzt viruzid PLUS“ ИЛИ
 - „viruzid“

Соблюдайте указания по технике безопасности.

Белье

- ▶ Стирайте белье больного при температуре не ниже 60°C! 
- ▶ Собирайте белье больного в отдельный мешок для белья.
- ▶ Не трясите белье. Избегайте прямого контакта кожи и одежды с зараженными материалами.
- ▶ Используйте обычные универсальные средства для стирки и обеспечьте тщательную сушку.

УТИЛИЗАЦИЯ ОТХОДОВ

- ▶ Мешок для мусора, который образуется в результате жизнедеятельности больного (салфетки и т. п.), должен храниться в запираемом контейнере в комнате, в которой находится больной. 
- ▶ Завяжите мешок для мусора и утилизируйте его с остальным мусором.

ЖАЛОБЫ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ



При ухудшение самочувствия



Амбулаторный врач и уполномоченный орган здравоохранения должны заранее вместе с вами обсудить, с кем вы можете связаться в экстренном случае (например, при ухудшении самочувствия) в том числе вне рабочее время.

Члены домохозяйства и симптомы заболевания

Все члены домохозяйства считаются контактами первого уровня и должны находиться на домашнем карантине. Они должны в течение до 14 дней после последнего контакта с изолированным пациентом с COVID-19 или после прекращения его изоляции¹

- ▶ ежедневно информировать уполномоченный орган здравоохранения о состоянии своего здоровья, 
- ▶ самостоятельно следить за симптомами болезни, 
- ▶ точно документировать симптомы болезни (см. www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen).

При возникновении жалоб, которые могут свидетельствовать об инфицировании SARS-CoV-2 (повышенная температура, кашель и т. д.), они считаются **подозреваемыми в заболевании**. В таком случае требуется срочное уточнение диагноза.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Robert Koch-Institut
(Институт имени Роберта Коха)
www.rki.de/covid-19

Федеральный центр
медицинского просвещения
(BZgA)
www.infektionsschutz.de



Перевод выполнен Федеральным центром медицинского просвещения (BZgA).

Издатель: Robert Koch-Institut, Berlin, 2020
Редакция: Informationsstelle des Bundes für Biologische Gefahren und Spezielle Pathogene (IBBS), Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene
Графика: www.goebel-groener.de
Заглавное фото: Gina Sanders – stock.adobe.com
Печать: RKI-Hausdruckerei



Robert Koch-Institut (Институт имени Роберта Коха) — это федеральный институт Федерального министерства здравоохранения Германии.

¹ в зависимости от того, какое событие наступит первым, см. www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen