

Zasady opieki domowej pacjentów podejrzanych o zachorowanie na COVID-19 z łagodnymi objawami

Pacjentom oraz ich rodzinom zaleca się przestrzeganie następujących wskazań:

- umieszczenie pacjenta w osobnym pomieszczeniu o dobrej wentylacji (np. z otwartymi oknami i drzwiami),
- ograniczenie ruchu pacjenta w mieszkaniu i zminimalizowanie współdzielenia pomieszczeń,
- upewnienie się, że współdzielone pomieszczenia (np. kuchnia, łazienka) są dobrze wentylowane (np. poprzez utrzymywanie otwartych okien),
- domownicy powinni przebywać w innym pomieszczeniu lub jeśli to niemożliwe - zachowywać dystans min.1 metra od osoby zakażonej (np. spać w osobnym łóżku);
- wskazane jest ograniczenie liczby osób świadczących opiekę. Najlepszym rozwiązaniem jest zaangażowanie jednej osoby w dobrym stanie zdrowia, bez zaburzeń odporności i chorób przewlekłych. Odwiedziny są zakazane do czasu całkowitego wyleczenia i braku objawów,
- należy zachowywać higienę rąk przy jakimkolwiek kontakcie z pacjentem lub jego bezpośrednim otoczeniem. Higiena rąk powinna być również zachowana przed i po przygotowaniu jedzenia, przed jedzeniem, po korzystaniu z toalety i zawsze gdy ręce wydają się brudne. Jeżeli dłonie nie są widocznie brudne można skorzystać z odkażenia alkoholem. Jeżeli ręce są zabrudzone należy użyć mydła i wody,
- po myciu rąk wodą i mydłem zaleca się użycie jednorazowego ręcznika papierowego. Jeżeli jest to niedostępne zaleca się użycie zwykłego ręcznika i wymiana go, gdy stanie się mokry,
- aby zatrzymać rozprzestrzenianie się wydzielin z dróg oddechowych pacjent powinien używać maski (*maski medycznej tj. maski chirurgicznej płaskiej lub plisowanej, na gumkach lub troczkach zawiązywanych dookoła głowy*) tak często jak to tylko możliwe. Osoby, które nie tolerują maski powinny bezwzględnie starać się podporządkować zasadom higieny dróg oddechowych – podczas kaszlu i kichania nos i usta powinny być w całości zakryte papierową chusteczką jednorazową. Materiały użyte do zakrywania ust i nosa powinny być natychmiast wyrzucane lub czyszczone (prane przy użyciu wody i detergentu),
- osoby udzielające opieki powinny używać maski szczelnie zakrywającej usta i nos jeżeli przebywają w tym samym pokoju co pacjent. Maski nie powinny być dotykane czy poprawiane w trakcie użytkowania. Jeśli maska stanie się wilgotna lub zabrudzona wydzielinami powinna być niezwłocznie wymieniona na suchą i czystą. Maskę powinna być zdejmowana nie przez dotykanie jej powierzchni, a poprzez rozwiązanie troczków lub zdjęcie gumek. Po użyciu maskę należy natychmiast wyrzucić, a ręce umyć,
- należy unikać kontaktu z jakimkolwiek wydzielinami, w szczególności z ust, dróg oddechowych oraz ze stolcem. Należy używać maski i rękawiczek gdy prowadzi się toaletę jamy ustnej, dróg oddechowych, gdy ma się kontakt z kałem, moczem lub innymi wydzielinami. Należy przeprowadzić higienę rąk przed i po zdjęciu maski,
- nie należy ponownie używać masek i rękawiczek jednorazowych,
- należy wygospodarować pościel, sztućce i naczynia dedykowane dla pacjenta. Te przedmioty mogą być czyszczone przy użyciu wody z detergentem i używane ponownie, nie muszą być wyrzucane po użyciu,
- należy codziennie czyścić i dezynfekować powierzchnie często dotykane w pokoju gdzie przebywa pacjent – powierzchnie stolików nocnych, ramę łóżka, inne meble w sypialni. Zaleca się użycie zwykłych środków czyszczących. Następnie zalecane jest sptukanie i dezynfekcja wybielaczem domowego użytku zawierającym 0,5% podchlorynu sodu,
- należy czyścić i dezynfekować powierzchnie w obrębie toalety i łazienki przynajmniej raz dziennie. Używane w gospodarstwie domowym mydło lub detergent powinno być użyte najpierw do mycia, a następnie, po sptukaniu, należy użyć środka dezynfekującego z zawartością 0,5% podchlorynu sodu,
- ubrania, pościel czy ręczniki należące do osoby zakażonej należy prać w proszku codziennego użytku w temperaturze 60-90°C z użyciem dodatkowego detergentu oraz dokładnie wysuszyć. Skażoną bieliznę warto umieścić w osobnym worku do prania. Nie powinno się potrząsać brudną bielizną, aby nie doprowadzić do kontaktu skóry i czystych ubrać ze skażonym materiałem,
- podczas czyszczenia powierzchni bądź postępowania z zabrudzonymi ubraniami i bielizną powinny być używane rękawice i odzież ochronna (np. fartuchy foliowe). W zależności od sytuacji, można stosować zarówno jednorazowe, jak i wielorazowe rękawice. Po użyciu, rękawice wielorazowe powinny być umyte wodą z mydłem i zdezynfekowane roztworem 0,5% podchlorynu sodu. Rękawice jednorazowego użytku powinny zostać zutylizowane po każdym użyciu. Przed i po użyciu rękawic niezbędne jest mycie i dezynfekcja rąk,
- rękawice, maseczki i inne środki ochrony osobistej jednorazowego użytku wykorzystywane w opiece nad pacjentem

zarażonym przebywającym w domu, zanim zostaną zutilizowane jako odpady niebezpieczne zakaźne, powinny zostać umieszczone w pojemniku na odpady ze szczelną pokrywą w pokoju, w którym przebywa ta osoba,

- należy unikać ekspozycji na skażone przedmioty z bezpośredniego otoczenia osoby zarażonej (nie należy używać tej samej szczoteczki do zębów, sztućców, naczyń, ręczników, odzieży, pościeli, myjek, jak również palić tych samych papierosów),