

Ուղեցույց տնային պայմաններում բուժվող հիվանդների համար

Ստուգեք ձեր վիճակը

- Կատարեք ջերմաչափում օրը երկու անգամ
- Եթե ձեր վիճակը վատանա զանգեք ձեր բժշկին: Իսկ եթե նա անհասանելի է ապա զանգեք 15 (SAMU – բժշկական ծառայություն):

Մեկուսացում

- Մեկուսացումը պետք է տեղի կազմակերպել լավ օդափոխվող սենյակում, որտեղ հնարավորություն կլինի հնարավորինս քիչ շփվել այլ մարդկանց հետ և խուսափել վարակը բնակարանի այլ մասերում տարածելուց. •Սենյակն ու բնակարանի այլ մասերը պետք է լավ օդափոխել օրական երեք անգամ. •Եթե բնակարանը մեկից ավելի զուգարան ունի, ապա դրանցից մեկը պետք է վերապահել հիվանդի համար: Եթե զուգարանից օգտվում են մեկից ավելի մարդ, ապա խստորեն պետք է պահպանել հիգիենան (հաճախակի մաքրել խլորիպարունակող նյութերով կամ ախտահանող անձեռոցիկներով):
- Պահպանեք անվտանգ սոցիալական հեռավորություն.
- Պետք է պահպանել 2 մետր անվտանգ տարածք, խուսափելով անմիջական ֆիզիկական շփումից. Պետք է խուսափել ռիսիկո ենթարկյալ մարդկանց հետ բոլոր շփումներից (հողի կանայք, խրոնիկ հիվանդություններով տառապող մարդիկ, տարեցներ):

Ձեռքերի լվացում

- Մանրակրկիտ կերպով մաքրեք ձեր ձեռքերը ձեռքերը մաքրող միջոցներով (հատկապես նախքան ձեր դեմքին հպվելը) և ձեռքերը օճառով լվացեք առնվազն 20 վայրկյան տևողությամբ օրական 4-ից 6 անգամ՝ լավ լվացելով մատների արանքը և դաստակները:

Մակերեսներին հպվելը

- Որոշ մակերեսներ կարող են վարակը հեշտությամբ փոխանցել և պարբերաբար պետք է ախտահանվեն (սմարթֆոն, դռան բռնակ...):

Ուղեցույց լվացքի և սպիտակեղենի համար

- Որքան հնարավոր է, հիվանդն ինքը պետք է հոգ տանի իր լվացքի մասին: Մի թափահարեք կեղտոտ ծածկոցները կամ լվացքը:
- Կեղտոտ լվացքը տեղադրեք անմիջապես լվացքի մեքենայի մեջ. Մի պահեք այն որևէ այլ վայրում, մի դրեք լվացքի զամբյուղի մեջ:
- հիվանդի անկողնային սպիտակեղենը լվացեք 60 աստիճան ջերմաստիճանում առնվազն 30 րոպե տևողությամբ

Հատակի մաքրում

- Հատակի և մակերեսների մաքրման համար հետևեք հետևյալ ցուցումներին.
 - Մի՛ օգտագործեք փոշեկուլ (դա կարող է աերոզոլներ տարածել):
 - Հատակի ու մակերեսների մաքրման համար՝ օգտագործեք դետերգենտի մեջ թաթախված միանգամյա օգտագործման սրփիչներ:
 - Հատակը մաքրելուց հետո, պարզաջրեք օգտագործելով մեկ այլ միանգամյա օգտագործման սրփիչ:
 - Թողեք հատակը ինքն իրեն չորանա:
 - Հատակն ու մակերեսները ախտահանեք 0,5% ակտիվ խլորի պարունակությամբ լուծույթներով (2,6% տոկոսանոց մեկ լիտր ժավելաջուր՝ խառնած 4 լիտր ջրին).