

Smjernice za bolesnike na kućnoj njezi.

Pratite svoje stanje

- Mjerite temperaturu dva puta dnevno.
- Ako se vaše stanje pogorša, nazovite svog liječnika opće prakse. Ako liječnik nije dostupan, nazovite 15 (SAMU - Hitna medicinska služba).

Izolacija

- Izolacija se mora odvijati u dobro prozračenoj sobi, uz što je moguće manje kontakata s drugim ljudima i izbjegavanje kontaminacije drugih prostorija u stanu. • Ta soba i ostatak stana moraju se dobro provjetriti tri puta dnevno. • Ako na raspolaganju imate dodatni zahod, neka on bude rezerviran samo za bolesnika. Ako dijelite zahod, strogo se pridržavajte higijene (često čišćenje izbjeljivačem koji sadrži klor ili dezinfekcijskim maramicama).
- Održavajte sigurnu udaljenost od drugih osoba.
- Morate održavati sigurnu udaljenost od 2 metra te izbjegavati izravan fizički kontakt. Morate izbjegavati svaki kontakt s osobama iz rizičnih skupina (trudnice, osobe s kroničnim bolestima, starije osobe).

Pranje ruku

- Temeljito dezinficirajte ruke sredstvom za dezinfekciju ruku (posebno prije dodirivanja lica) i perite ih sapunom 4 do 6 puta dnevno u trajanju od najmanje 20 sekundi. Dobro protrljajte između prstiju pa sve do zapešća.

Kontakt s površinama

- Određene površine imaju veću vjerojatnost prijenosa zaraze i moraju se redovito dezinficirati (pametni telefon, kvake...).

Smjernice za pranje rublja i posteljine

- Bolesnik se treba sam brinuti za svoje rublje, koliko god je to moguće. • Ne istresajte prljavu posteljinu i rublje.
- Prljavo rublje stavljajte izravno u perilicu - ne spremajte ga ni na koje drugo mjesto i ne stavljajte ga u košaru za rublje.
- Posteljinu bolesnika perite u perilici rublja na 60 °C najmanje 30 minuta.

Čišćenje podova

- Slijedite navedene smjernice za čišćenje podova i površina.
 - Ne upotrebljavajte usisavač (može raspršiti aerosole).
 - Podove i površine čistite krpom za jednokratnu upotrebu natopljenom deterdžentom.
 - Nakon čišćenja podove isperite vodom s pomoću druge krpe za jednokratnu upotrebu.
 - Pustite da se podovi osuše.
 - Podove i površine dezinficirajte izbjeljivačem razrijeđenim na 0,5 % aktivnog klora (jedna litra klornog izbjeljivača od 2,6 % s 4 litre vode).