

Информативен лист

Водич за самоизолација за луѓе со потврдена инфекција со COVID-19 (Коронавирус)

Некои луѓе кај кои е дијагностицирана инфекција со COVID-19 (Коронавирус) ќе треба да бидат под контрола во болница, додека повеќето луѓе кои се помалку болни може да се контролираат дома во изолација. Ако вие сте лице дијагностицирано со COVID-19 и ги контролирате симптомите дома, тогаш мора да се самоизолирате и да ги следите овие препораки се додека вашиот доктор или јавната здравствена установа не ве известат дека повеќе не треба да бидете во изолација.

Последен пат обновено на: 2 април 2020

Надгледувајте ги симптомите

Ако вашите симптоми станат сериозни (на пример, се задишувате додека седите или имате тешкотии при дишењето), треба да се јавите на 000. Кажете му на персоналот на амбулантното возило дека е потврдено дека имате COVID-19 (Коронавирус). Ако се влошат вашите симптоми, меѓутоа не се сериозни, контактирајте го вашиот доктор или јавната здравствена установа.

Дали може да одам на работа или училиште? Дали може да имам посетители?

Не. Домашната изолација значи дека мора да останете во вашиот дом или хотел и да ги ограничите вашите вообичаени активности.

Не можете да одите на работа, училиште, во градинка, на факултет, или на јавни места, или да одите на пазарење.

Не треба да им дозволите на лица кои немаат неопходна потреба да бидат во домот да ве посетуваат додека сте во изолација.

Забелешка: Можете да излезете од дома да побарате медицинска нега или во итен случај.

Дали може да одам во градината или на прошетка?

Можете да излезете во вашата градина или двор или на вашиот балкон ако го имате.

Не можете да излезете од дома освен да побарате медицинска нега или во итен случај.

Одделете се од другите лица во вашиот дом

Ако живеете со други лица во вашиот дом, колку што е можно повеќе, треба:

- да бидете одвоени од другите
- да носите хируршка маска кога се наоѓате во иста просторија со друго лице

- да користите посебно купатило, ако е тоа можно
- да ги избегнувате заедничките простории и да носите хируршка маска кога се движите низ овие простории.
- Осигурете се да не споделувате просторија со лица кои се изложени на ризик да заболат од сериозна болест, на пример, со постари лица и оние кои имаат заболување на срцето, белите дробови или бубрезите, и дијабетес. Лицата кои немаат неопходна потреба да бидат во домот не треба да ве посетуваат додека вие сте во изолација.

Носете хируршка маска

Треба да носите хируршка маска кога сте во иста просторија со други лица (дури ако и тие исто така се во изолација) и кога одите на доктор.

Осигурете се маската до ги покрива носот и устата во секое време и избегнувајте непотребно да ја допирате маската.

Покријте ги устата и носот кога кашлате и кивате

Треба да ги покриете устата и носот со хартиено марамче кога кашлате или кивате, или кашлајте и кивајте во ракавот или лактот. Користените марамчиња треба да се фрлат во канта за ѓубре и рацете веднаш треба да се измијат со сапун и вода најмалку 20 секунди.

Мијте ги рацете

Рацете треба да ги миете често и детално со сапун и вода најмалку 20 секунди. Ако рацете не се видливо валкани, можете да користите средство за дезинфекција на раце базирано на алкохол. Осигурете се да ги миете рацете или да користите средство за дезинфекција на рацете:

- пред да влезете во просторија во која има други луѓе
- пред да допирате предмети кои ги користат други луѓе
- после користење на клозет
- после кашлање или кивање
- пред да ги ставате и откако ќе ги извадете ракавиците и маската

Избегнувајте да користите заеднички предмети во домаќинството

Не треба да споделувате садови, чаши, шолји/филци, прибор за јадење, крпи за бришење, постелнина или други работи со другите лица во вашиот дом. После користењето на овие работи, треба целосно да ги измиете/исперете со сапун и вода или користете машина за садови/машина за перење алишта.

Заштитни мерки за негуватели и членови од семејството на потврдени случаи

Во домот треба да престојуваат само лицата кои се неопходни за да се грижат за лицето кое е во изолација и лицата кои не можат да најдат друг престој.

Негувателите и членовите од домаќинството треба да ги следат следните совети за да го намалат ризикот да се заразат од вирусот.

Надгледувајте ги симптомите

Ако сте негувател или член на домаќинството и ако добиете треска, кашлате, ве боли грлото или се задишувате, јавете се кај вашиот доктор од општа пракса или во одделот за итни случаи, освен ако станува збор за ургентен медицински случај (кога треба да се јавите на 000). Кажете им на вашиот доктор од општа пракса или одделот за итни случаи дека се грижите за лице со потврден COVID-19. Користете хируршка маска кога сте во присуство на други лица, или кога посетувате доктор.

Мијте ги рацете

Мијте ги рацете често и детално со сапун и вода 20 секунди. Ако рацете не ви се видливо валкани, можете да користите средство за дезинфекција на раце базирано на алкохол. Избегнувајте да ги допирате очите, носот и устата со неизмиени раце. Секогаш мијте ги рацете пре да ги ставате и откако ќе ги извадите ракавиците и маската.

Носете хируршка маска

Носете хируршка маска и ракавици за една употреба кога сте во иста просторија со лицето со потврдена инфекција, или кога сте во контакт со крв, телесни течности и/или секрети, на пример, пот, плунка, шлајм, слуз од носот, блујавица (повраќање), мочка или течна столица.

- Осигурете се маската во секое време да ви ги покрива носот и устата
- После употреба, фрлете ги маската и ракавиците за една употреба
- Веднаш измијте ги рацете откако ќе ги извадите хируршката маска и ракавиците.

Чистете ги површините во домаќинството

Барем еднаш дневно, користејќи ракавици за една употреба, исчистете ги сите површини кои често се допираат, на пример, работни маси, горни површини на маси, рачки на врати, вградените елементи во купатило, клозети, телефони, тастатури, таблети и наткасни во спалните соби. Исто така, исчистете ги сите површини на кои можеби има крв, телесни течности и/или секрети или екскрети.

- Прочитајте ги етикетите на продуктите за чистење и следете ги препораките. На етикетите има упатства за безбедно и ефикасно користење на продуктите за чистење, вклучувајќи кои мерки на претпазливост треба да ги преземете кога го користите продуктот, на пример, дали треба да носите ракавици или престилка и дали просториите треба да се добро проветрени кога го користите продуктот.

- На тврди површини, користете средство за дезинфекција на домот или раствор од варикина. За да го направите растворот од варикина, ставете 1 голема лажица варикина во 4 шолји вода.
- Кога ракувате со валкани работи, носете хируршка маска и ракавици за една употреба. Откако ќе ги извадите маската и ракавиците, веднаш измијте ги рацете.
- Целосно перете ги алиштата.
- Веднаш отстранете и исперете ги алиштата или постелнината на кои има крв, телесни течности и/или секрети или екскрети.
- Прочитајте и следете ги упатствата на етикетите на алиштата/ работите за перење и на детергентот. Обично, перете и сушете на највисоката температура која е препорачана на етикетите на облека.
- Садовите треба да се мијат во машина за садови, ако ја имате.

Отстранување на загадени предмети

Ставете ги сите користени ракавици за една употреба, хируршки маски и други загадени предмети во канта за ѓубре која е обложена со кеса пред да ги отстраните со другото ѓубре од домаќинството. Откако сте ракувале со овие предмети, веднаш измијте ги рацете.

Практични совети за вас и вашето семејство кои ќе ви помогнат да се справите со домашната изолација

Домашната изолација може да биде застрашувачка, посебно за мали деца. Составивме список на неколку практични совети како да се справите со изолацијата:

- Разговарајте со другите членови од семејството за COVID-19 за да ја намалите загриженоста. Можете да најдете точни и најнови информации на [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](https://www.health.nsw.gov.au/Infectious/COVID-19/Coronavirus) website
- Смирете ги малите деца на јазик соодветен за нивната возраст.
- Колку што можете повеќе, одржувајте ја вообичаената дневна рутина.
 - Договорете се со вашиот работодавач да работите од дома, ако тоа е можно.
 - Побарајте од училиштето на вашето дете да ви испрати домашни задачи, работни листови и домашна работа преку пошта или имејл.
- Потсетете се како сте се справувале со тешки ситуации во минатото и осигурете се самите себе дека ќе се справите и со оваа ситуација. Запамтете дека изолацијата нема да трае засекогаш.
- Одржувајте контакт со семејството и пријателите преку телефон, имејл или социјалните медиуми.
- Редовно вежбајте дома. Мојносите за вежбање може да вклучуваат користење на ДВД со вежби, танцување, вежби на подот, јога, прошетки во дворот или користење на опрема за вежбање во домашни услови, на пример, собен велосипед, ако го имате. Докажано е дека вежбањето ги намалува стресот и депресијата.

- Замовете ги вашето семејство, пријатели или други членови од домаќинството да ги земаат вашите намирници и лекови (вклучувајќи ги лековите на рецепт) преку Интернет или телефон.
- Користете ја изолацијата како можност да правите некои од работите за кои никогаш не сте имале време, на пример, за игри со табла (шах), изработка на ракотворби, цртање и читање.

Дали треба да ме тестираат пред да излезам од изолација?

Ако се чувствувате добро после 14 дена, не е потребно да направите било какви тестови пред да излезете од изолација.

Ако ви се појават било какви симптоми на дишно заболување или ако имате треска во текот на изолацијата, контактирајте го вашиот локален доктор или јавната здравствена установа на 1300 066 055 за да ве проверат и тестираат за COVID-19.

Дури и ако тестот е негативен, вие сепак ќе треба да останете во изолација за оригиналниот период од 14 дена.

Дали имате уште прашања или ви треба поддршка додека сте во изолација?

- **[Lifeline Australia: 13 11 14](#)**
Служба за поддршка во криза која им нуди краткорочна поддршка во секое време на лицата кои имаат потешкотии да се справат или да останат безбедни.
- **[Kids Helpline: 1800 551800](#)**
Бесплатна, приватна и доверлива телефонска и онлајн советодавна служба која работи 24/7 за млади лица на возраст од 5 до 25 години.
- **[NSW Mental Health Line: 1800 011 511](#)**
Телефонска служба за помош при ментална здравствена криза во Нов Јужен Велс.
- Јавете се на **[National Coronavirus Health Information line](#)** (Национална телефонска линија за здравствени информации во врска со коронавирусот) на: **1800 020 080**

За повеќе информации

Отидете на **[NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#)**.