



Коронавирусная болезнь (COVID-19): как ухаживать за больным COVID-19 на дому – советы для тех, кто ухаживает за больными

Если вы ухаживаете за человеком, у которого диагностирован COVID-19, следуйте этим советам, чтобы защитить себя и других членов семьи, а также окружающих в вашем местном сообществе.

Ограничьте контакт

- Ухаживать за больным должен только один здоровый человек.
- Не пользуйтесь личными предметами больного, такими как зубные щётки, полотенца, постельное бельё, столовые приборы или электронные устройства.
- По возможности не пользуйтесь ванной комнатой и туалетом, которым пользуется больной.
 - Если такой возможности нет, больной должен опускать крышку унитаза, прежде чем спустить воду.
- Люди могут заражать окружающих COVID-19, даже если при этом у них самих нет никаких симптомов. **Ношение маски, включая немедицинскую маску или закрывающую лицо повязку (которая благодаря своей конструкции полностью закрывает нос и рот без каких-либо зазоров и крепится на голове при помощи завязок или петель, которые цепляются за уши)** может помочь защитить окружающих вас людей.
- Предотвращайте контакт с животными, поскольку уже есть несколько сообщений о том, что люди заражали COVID-19 своих домашних животных.

Позаботьтесь о собственной защите

- По возможности люди, которые входят в группы риска более тяжелого течения COVID-19, не должны ухаживать за больными COVID-19.
 - К таким людям относятся пожилые люди, люди с хроническими заболеваниями (такими как сердечно-сосудистые заболевания, диабет) или с ослабленной иммунной системой.
- Если вам необходимо находиться в пределах 2 метров от больного, надевайте средства индивидуальной защиты:
 - медицинскую маску
 - одноразовые перчатки
 - средства защиты глаз





- Прикасаясь к больному и всему, что его окружает, включая загрязненные предметы и поверхности, обязательно надевайте одноразовые перчатки.
- Не используйте медицинские маски и перчатки повторно.
- Часто мойте руки в течение как минимум 20 секунд, особенно после контакта с больным, а также после снятия перчаток, маски и средств защиты глаз.
- Вытирайте руки одноразовыми бумажными полотенцами.
 - Если их нет в наличии, используйте многоразовое полотенце и смените его, когда оно станет влажным.
- Можно также удалить грязь с рук при помощи влажной салфетки, а затем протереть руки санитайзером на спиртовой основе.
- Старайтесь не прикасаться к глазам, носу и рту невымытыми руками.

Ношение маски

- Носить медицинскую маску рекомендуется пациентам с COVID-19, которые находятся дома, а также для защиты тех, кто непосредственно ухаживает за пациентами с COVID-19 на дому.
- Респираторы N95 следует оставить медицинским работникам, их не следует использовать при уходе за больными на дому.
- При отсутствии медицинских масок, больные могут использовать немедицинские маски или закрывающие лицо повязки (которые благодаря своей конструкции полностью закрывают нос и рот без каких-либо зазоров и крепятся на голове при помощи завязок или петель, которые цепляются за уши), если они это могут выдержать. Такие маски или повязки будут закрывать нос и рот и могут предотвратить попадание мелких респираторных капелек на других людей или на поверхности.
- Немедицинскую маску или закрывающую лицо повязку также могут носить лица, непосредственно ухаживающие за больными COVID-19 на дому. Однако нет доказательств того, что ношение немедицинской маски или закрывающей лицо повязки в обществе защищает того, кто ее носит.
- Строгая гигиена и санитарные мероприятия, включая частое мытье рук и соблюдение физической дистанции как минимум в 2 метра от больных, снизят шансы контакта с вирусом.
- Загрязненную или влажную немедицинскую маску из ткани следует осторожно снять, выстирать в горячей воде и как следует высушить.
- Следует очищать руки до и после надевания и снятия маски.



Поддерживайте чистоту окружающей вас среды

- Помещайте использованные медицинские маски, перчатки и прочие загрязненные предметы в контейнер для мусора с пластиковым пакетом внутри, надежно завязывайте пакет и выбрасывайте вместе с прочими бытовыми отходами.
- Помещайте возможно загрязненные вещи, предназначенные для стирки, включая немедицинские маски и повязки из ткани, в контейнер с пластиковым пакетом внутри и не трясите его.
 - Стирайте с использованием обычного хозяйственного мыла для стирки в горячей воде (60-90°C) и как следует высушивайте.
 - Одежда, постельное белье и немедицинские маски из ткани, которыми пользовался больной, можно стирать вместе с другими вещами.
- По меньшей мере один раз в день очищайте и дезинфицируйте поверхности, к которым люди часто прикасаются, такие как сидение унитаза, контейнеры для стирки, прикроватные столики, дверные ручки, телефоны и пульты дистанционного управления телевизора.
- Используйте только одобренные средства для дезинфекции твердых поверхностей, имеющие специальный идентификационный номер (DIN). DIN представляет собой 8-значный номер, который присваивается Министерством здравоохранения Канады (Health Canada) и подтверждает, что дезинфицирующее средство было одобрено и является безопасным для использования в Канаде.
- Если одобренные средства для дезинфекции поверхностей недоступны, для проведения дезинфекции в бытовых условиях можно приготовить разбавленный раствор отбеливателя, следуя инструкциям на упаковке или исходя из следующей пропорции: 5 мл отбеливателя на 250 мл воды ИЛИ 20 мл отбеливателя на литр воды. Эта пропорция основана на отбеливателе с 5% содержанием гипохлорита натрия для получения 0,1% раствора гипохлорита натрия. Следуйте инструкциям по правильному обращению с бытовым (хлорсодержащим) отбеливателем.
- Электронные устройства, которые не боятся контакта с жидкостью и к которым люди часто прикасаются (например, клавиатуры, планшеты, интерактивные доски), можно дезинфицировать, протирая их 70% спиртовым раствором (например, пропитанными спиртом салфетками) как минимум один раз в день.

Следите за своим состоянием на случай появления симптомов

- Если вы неизменно принимали рекомендуемые меры предосторожности, следите за своим состоянием в течение 14 суток после вашего последнего тесного контакта с больным, обращая внимание на возникновение любых симптомов.
- Оставайтесь на карантине (самоизолируйтесь) дома в течение 14 суток после вашего последнего контакта и свяжитесь с вашим местным органом здравоохранения, если у вас нет симптомов, но вы:



- ухаживали за больным COVID-19 без использования рекомендованных средств индивидуальной защиты;
- проживаете или находились в тесном физическом контакте (например, с сексуальным партнером) без использования рекомендованных средств индивидуальной защиты;
- проживаете или регулярно находились в тесном контакте (ближе 2 метров) с больным COVID-19 в течение до 48 часов перед появлением у него симптомов, или когда у него были симптомы, но он не был изолирован;
- непосредственно контактировали с физиологическими жидкостями больного COVID-19 (например, на вас чихнули или кашляли) без использования рекомендованных средств индивидуальной защиты.

Если у вас появились симптомы, самоизолируйтесь как можно скорее и свяжитесь с вашим местным органом здравоохранения для получения дальнейших указаний.

Что необходимо иметь в хозяйстве:

- Медицинские маски (при наличии) или немедицинскую маску или закрывающую лицо повязку
- Средства защиты глаз (щитки или защитные очки) для использования тем, кто ухаживает за больным
- Одноразовые перчатки для использования тем, кто ухаживает за больным (не используйте одноразовые перчатки повторно)
- Одноразовые бумажные полотенца
- Салфетки
- Контейнеры для мусора с пластиковым пакетом внутри
- Термометр
- Безрецептурные лекарства от высокой температуры (например, ибупрофен или ацетаминофен)
- Проточная вода
- Мыло для рук
- Санитайзер на спиртовой основе с содержанием спирта не менее 60%
- Хозяйственное мыло (средство для мытья посуды)
- Обычное хозяйственное мыло для стирки
- Обычные бытовые моющие средства
- Одноэтапное чистящее/дезинфицирующее средство
- Средство для дезинфекции твердых поверхностей, а если его нет, – концентрированный (5%) жидкий отбеливатель и отдельный контейнер для его разведения
- Пропитанные спиртом салфетки или соответствующие чистящие средства для электронных устройств, к которым часто прикасаются



Мы все можем внести свой вклад в предотвращение распространения COVID-19.

Более подробная информация о коронавирусе:

- 1-833-784-4397
Бесплатный номер: [1-833-784-4397](tel:1-833-784-4397)
- canada.ca/coronavirus