



Коронавірусна хвороба (COVID-19): Як доглядати особу з COVID-19 в місці мешкання. Рекомендації доглядачам

Якщо ви доглядаєте за особою, в якій встановлено діагноз COVID-19, дотримуйтеся цих рекомендацій, щоб захистити себе та інших в домі, а також навколишнє населення.

Обмежити контакти

- Доглядом повинна займатися лише одна здорова людина.
- Не користуватися предметами особистого користування хворої особи, такими, як зубна щітка, рушники, постільна білизна, столові прибори або електронні прилади.
- Користуватися окремим від хворого туалетом, якщо є можливість.
 - Якщо це неможливо, хворий повинен накривати унітаз кришкою перш, ніж спускати воду.
- Деякі особи можуть передавати COVID-19, навіть не маючи ніяких симптомів. Носіння маски, в тому числі немедичної маски або прикриття для обличчя (тобто зробленої з як мінімум двох шарів щільної тканини і так, щоб повністю покривати носа й рота без зазорів і закріплюватися на голові за допомогою зав'язок або вушних петель) допоможе вберегти людей навколо вас.
- Не дозволяйте контактів з тваринами, бо є відомості про передання COVID-19 від людей домашнім тваринам.

Захистити себе

- Якщо можливо, люди з підвищеним ризиком тяжко захворіти від COVID-19, не повинні займатися доглядом за хворим на COVID-19.
 - До цієї категорії відносяться літні особи, хронічні хворі (напр., хвороба серця, діабет) або особи з послабленим імунітетом,





- Якщо ви мусите знаходитися ближче, ніж за 2 метри від хворого, носіть засоби індивідуального захисту:
 - медичну [маску](#)
 - одноразові рукавички
 - [захист для очей](#)
- Носіть одноразові рукавички, коли доторкаєтеся до хворої особи, предметів його/її оточення та забруднених предметів чи поверхонь
- Уникайте повторного використання медичних масок або рукавичок.
- Часто очищуйте руки протягом щонайменше 20 секунд, особливо після контакту з хворим або після того, як зняли рукавички, маску та захист для очей.
- Висушуйте руки за допомогою одноразових паперових рушничків.
 - Якщо таких нема, можна скористатися багаторазовим рушником, який треба замінювати, коли він стає вогким.
- Можна також усунути забруднення вогкою серветкою, а потім протерти руки спиртовим асептиком для рук, який містить щонайменше 60% спирту.
- Не доторкайтеся до очей, носа або рота немитими руками.

Носіння маски

- Пацієнтам з COVID-19, які знаходяться вдома, а також особам, які займаються безпосереднім доглядом таких пацієнтів, рекомендується ношення медичних [масок](#).
- Респіратори N95 повинні відводитися виключно для медичних робітників і не потрібні використовуватися при догляді в місці помешкання.
- У випадку відсутності медичних масок хворій особі можна носити немедичну маску або прикриття для лица (тобто [зробленої](#) з як мінімум двох шарів щільної тканини і так, щоб повністю покривати носа й рота без зазорів і закріплюватися на голові за допомогою зав'язок або вушних петель), якщо їй це зручно. Прикриваючи рота й носа, така маска не дозволяє респіраторним краплинкам досягати інших людей чи осідати на навколишніх предметах.
- [Немедичну маску чи прикриття для лица](#) можуть носити також особи, які здійснюють безпосередній догляд за хворим з COVID-19 за місцем помешкання. Проте, [не доведено](#), що немедична маска або покриття для лица захищає особу, яка їх носить у громадських місцях.



- Суворе дотримання гігієни та суспільних санітарних заходів, в тому числі часте миття рук і дотримання фізичної відстані у щонайменше 2 метри від хворого, зменшить ризик зараження вірусом.
- Коли немедична маска забруднилася або промокла, її слід обережно зняти, випрати у гарячій воді і ретельно висушити.
- Перед тим, як надягти маску, і тільки-но знявши її, треба як слід вимити руки.

Тримайте свій навколишній простір у чистоті

- Використані маски, рукавички та інші забруднені предмети треба скласти у вистелений пластичним мішком контейнер, як слід зав'язати мішок і викинути разом з іншим побутовим сміттям.
- Потенціально забруднену білизну, в тому числі немедичні текстильні маски та прикриття для лица, треба скласти у контейнер, вистелений пластиковим мішком. Не струшувати.
 - Випрати звичайним пральним милом та гарячою водою (60-90°C) і як слід висушити.
 - Одяг, постільну білизну і немедичні маски/ прикриття для лица, які належать хворому, можна прати разом з білизною інших людей.
- Щонайменше одного разу на день треба чистити та дезінфікувати поверхні, до яких часто доторкаються люди: туалети, контейнери для прання, приліжкові тумбочки, дверні ручки, телефони та пульти телевізора.
- Використовуйте тільки [ухвалені дезінфектанти для твердих поверхонь](#), які мають ідентифікаційний номер препарату (Drug Identification Number, DIN). DIN – це 8-значний номер, що присвоюється Міністерством охорони здоров'я Канади і підтверджує, що дезінфектант є безпечним і що його ухвалено для використання в Канаді.
- Якщо ухваленого дезінфектанта для твердих поверхонь немає, для побутової дезінфекції можна приготувати розбавлений розчин відбілювача за інструкціями на етикетці або у пропорції 5 мл відбілювача на 250 мл води АБО 20 мл відбілювача на 1 л води. Ця пропорція розрахована на базі відбілювача, який містить 5% гіпохлориту натрію; вона дає на виході 0,1% розчин гіпохлориту натрію. Дотримуйтесь інструкцій про [правильне поводження з побутовим \(хлорним\) відбілювачем](#).



- Електронні прилади (клавіатури, планшети, смартборди, тощо), якщо це дозволяється їхніми властивостями, можна дезінфікувати 70%-им спиртом (напр., спиртовими серветками) щонайменше одного разу на день.

Слідкувати за своїм станом на випадок появи симптомів

- Якщо ви весь час дотримувалися рекомендованих острогок, слідкуйте за своїм станом на випадок появи симптомів протягом 14 днів після останнього контакту з хворим.
- Відбудьте карантин (самоізоляцію) вдома протягом 14 днів після останнього незахищеного контакту і зверніться до місцевого органу охорони здоров'я, якщо в вас немає симптомів, але якщо:
 - ви доглядали особу, яка має COVID-19, без рекомендованого захисного устаткування
 - мешкаєте разом або мали близький контакт (напр., інтимний партнер) з людиною, що має COVID-19, без використання рекомендованого індивідуального захисного устаткування
 - мешкаєте або мали регулярний близький (ближче 2 м) контакт з особою, що має COVID-19, менш ніж за 48 годин до появи в неї симптомів або в той час, як та особа мала симптоми, але не знаходилася в ізоляції
 - мали безпосередній контакт з тілесними рідинами особи, яка має COVID-19 (напр., на вас кашляли або чхали), а рекомендованого індивідуального захисного устаткування не було.

У випадку появи в вас симптомів ізолюйте себе якнайскоріше і зв'яжіться з місцевим органом охорони здоров'я за подальшими інструкціями.

Чим треба запитися

- Медичні маски, якщо є, або немедична маска або прикриття для лиця
- Захист для очей для доглядача (прозоре забороло або захисні окуляри)
- Одноразові рукавички (не надягати вдруге) для доглядача



- Одноразові паперові рушники
- Паперові носовички
- Контейнер для сміття, вистелений пластиковим мішком
- Термометр
- Безрецептурні жарознижувальні ліки (напр., ібупрофен або ацетамінофен)
- Проточна вода
- Мило для рук
- Спиртовий антисептик для рук (60% спирту чи більше)
- Мило для посуду
- Звичайне пральне мило/ порошок
- Звичайні побутові засоби для чищення
- Одноетапний засіб для чищення / дезінфекції
- Дезінфектант для твердих поверхонь, або, якщо такого немає, концентрований (5%) рідкий відбілювач і окрема посудина для розбавлення.
- Просочені спиртом серветки або належні засоби для чищення електронних приладів, до яких часто доторкаються.

Ми всі можемо зробити свій внесок у запобігання поширенню COVID-19.

Більше інформації про коронавірус:

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