# КОРОНАВИРУС КОВИД-19
# ИЗОЛАЦИЯ У ДОМА

**Този документ е предназначен за лица с потвърдена инфекция с новия коронавирус (SARS-CoV-2).**

## КАКВО ТРЯБВА ДА ПРАВИТЕ ВИЕ И БЛИЗКИТЕ ВИ (С КОИТО ЖИВЕЕТЕ В ЕДНО ДОМАКИНСТВО ИЛИ СТЕ В БЛИЗКИ/ИНТИМНИ ОТНОШЕНИЯ), АКО СТЕ ПОД ДОМАШНА КАРАНТИНА?

Потвърдено е, че сте заразени, но не е нужно да постъпите в болница, тъй като сте в добро общо състояние. Въпреки това е необходимо да бъдете поставени под домашна карантина. Хората, които живеят с вас и тези, с които сте в близки/интимни отношения, трябва да останат под карантина за срок от 7 дни. В тези препоръки се обяснява какви предпазни мерки следва да вземете Вие и близките Ви, за да ограничите разпространението на вируса.

Цялата необходима информация за новия коронавирус ще намерите на сайта на правителството: www.covid19.lu

### Следете здравословното си състояние

- Обадете се по телефона на общопрактикуващ лекар (преглед от разстояние), ако респираторните Ви симптоми се задълбочат (напр. затруднено дишане) и следвайте наставленията му.

### Ако живеете самостоятелно

- Уредете доставянето на хранителни и други продукти от първа необходимост, напр. лекарства, до вратата на жилището си, като се обърнете към роднини и приятели или ползвате услугите на доставчик.

# КОРОНАВИРУС КОВИД-19
# ИЗОЛАЦИЯ У ДОМА

**Ако живеете заедно с други хора**

- Стойте в самостоятелна стая, като държите вратата затворена и се хранете в стаята си. Редовно проветрявайте стаята си.
- Избягвайте всякакви посещения и контакти и не излизайте от стаята, ако не е наложително.
- Избягвайте всякакви контакти с домашни любимци.
- Използвайте самостоятелна баня. Ако това не е възможно, почиствайте общата санитария (душ, тоалетни, мивки) след всяко използване с обикновен дезинфектант за домашна употреба.
- Не ползвайте заедно с други хора чинии, чаши, кухненски прибори, кърпи за ръце или спално бельо. След като сте използвали такава вещ, измийте я старателно в миялна машина / изперете в пералня или с вода и сапун.
- Всички дрехи, спално бельо, кърпи и хавлии трябва да се перат редовно в перална машина.
- Всички лица, които влизат в стаята ви и се приближават до вас на по-малко от 2 метра, трябва да носят предпазни маски.
- Уредете доставянето на хранителни и други продукти от първа необходимост, напр. лекарства, до вратата си, като се обърнете към роднини и приятели или ползвате услугите на доставчик (през 7-дневния период, през който живеещите в същото домакинство като Вас са под карантина).

**Миене на ръцете**

- Вие и околните Ви трябва редовно да си миете ръцете с вода и сапун в продължение на поне 20 секунди. Това следва да се прави особено след приготвяне на храна, преди и след хранене, след ходене до тоалетна и всеки път, щом ви се стори, че сте си изцапали ръцете.
- Ако няма вода и сапун, почиствайте ръцете си с дезинфектант за ръце. Разнесете го по всички повърхности на ръцете си, като ги търкате една в друга, докато изсъхнат.

**Покривайте устата си, ако кашляте или кихате**

- Кашляйте или кихайте в сгъвката на лакътя си или в хартиена кърпичка.
- Това, което сте използвали, за да покриете носа или устата си, трябва да се изхвърли или изпере.
- Изхвърляйте използваните хартиени кърпички в предназначен специално за целта контейнер в стаята, където се намирате.

# КОРОНАВИРУС КОВИД-19
# ИЗОЛАЦИЯ У ДОМА

### Носете хирургическа маска

- Всеки път, когато излизате от стаята си.
- Всеки път, когато се озовете в присъствието на други хора, особено щом някой влезе в стаята, в която се намирате.

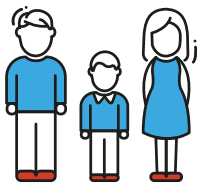
### Правилно използване на хирургическата маска

- Поставете хирургическата маска внимателно, така че да покрива носа и устата Ви и я изпънете, за да прилепва най-добре към лицето.
- Ако трябва да носите хирургическа маска, избягвайте да я докосвате. Всеки път, когато докоснете използвана хирургическа маска, например когато я сваляте, измивайте ръцете си с вода и сапун или ги почиствайте с дезинфекциращ разтвор.
- Ако маската започне да се навлажнява, сменете я с нова – чиста и суха. Една хирургическа маска може да се ползва не повече от 8 часа.
- Никога не ползвайте хирургическа маска повторно.
- Изхвърлете хирургическата маска за еднократна употреба след ползване, незабавно след като я свалите.
- Здравната служба ще Ви изпрати маски възможно най-скоро.

### Вземете всички необходими предпазни мерки

- Замърсените с телесни течности (изпражнения, кръв, слуз) отпадъци трябва да се изхвърлят в предназначен специално за целта контейнер в стаята, където се намирате, след което се изнасят заедно с останалите битови отпадъци.
- Ежедневно почиствайте и дезинфектирайте докосваните повърхности, т.е. нощните шкафчета, рамките на леглата и другите мебели в спалнята, като използвате обикновен дезинфектант за домашна употреба.
- Почиствайте и дезинфектирайте повърхностите в баните и тоалетните след всяко ползване с обикновен дезинфектант за домашна употреба.

### Съвети за родителите



- Ако сте родители и двамата сте изолирани под карантина, детето/децата трябва да бъдат изведени извън дома, например при роднини, където да се грижат за тях.
- Ако детето ви е поставено под карантина, в идеалния случай трябва да се определи някой близък на детето, който да се грижи за него. На практика – и особено ако в домакинството живеят повече деца, може да се препоръча изолиране под карантина на цялото семейство. Ще получите съвети лично за вашия случай относно необходимите мерки, според възрастта на детето/децата и по-специално с оглед на възможността те да стоят сами в стаята/стаите си и да носят маски.

# КОРОНАВИРУС КОВИД-19
# ИЗОЛАЦИЯ У ДОМА

### Прекратяване на домашната изолация

- 48 часа след изчезване на симптомите, ако са изминали най-малко 14 дни от тяхната поява.

### Какво трябва да правят хората, с които съжителствам/имам близки или интимни отношения?

В продължение на 7 дни след потвърждаването на диагнозата, Вашите близки (с които живеете в едно домакинство или сте в близки/интимни отношения) трябва:

- Да си стоят у дома (под карантина). Това е срокът, в който при повечето се проявяват първите симптоми. Информационна листовка за карантината можете да намерите на сайта на правителството: www.covid19.lu

- Да избягват контакти с други хора.
- Да следят здравословното си състояние и при поява на симптоми незабавно да се самоизолират. Да спазват същите препоръки като описаните в тази листовка.
- В продължение на още 7 дни да мерят температурата си два пъти дневно и да следят за поява на затруднено дишане или кашлица. По време на самонаблюдението могат да продължат да извършват обичайните си дейности.
- Съветът към хората, които са в близък контакт с особено уязвими лица* е незабавно да се свържат по телефона с лекар, ако се проявят тези симптоми. Съобщете на лекаря, че сте лице с рискови фактори и че имате симптоми на тежка респираторна инфекция.

### След изтичане на изолацията и карантината

- Продължавайте да спазвате правилата за хигиена.

** „Особено уязвими“ са лицата над 65-годишна възраст, както и хората с диабет, смущения на сърдечно-съдовата система, хронични заболявания на дихателната система, тези, чиято имунна система е отслабена в резултат от определено здравословно състояние или терапия или злокачествен тумор, както и лица, страдащи от патологично затлъстяване (с индекс на телесната маса> 40 кг/м2).*

версия 2.2

**ЗА ИНФОРМАЦИЯ :**
**covid19.lu**

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG