

ZALECENIA DLA PACJENTA Z DODATNIM WYNIKIEM BADANIA W KIERUNKU KORONAWIRUSA ZE WSKAZANIEM DO IZOLACJI W WARUNKACH DOMOWYCH

22.03.2020

Celem izolacji domowej jest odosobnienie chorego, który, po zbadaniu przez lekarza, nie wymaga hospitalizacji ze względu na stan zdrowia. Izolacja domowa jest stosowana u pacjentów, którzy mają dodatni wynik badania w kierunku koronawirusa SARS-CoV-2 i nie mają objawów choroby lub wykazują łagodne, umiarkowane objawy choroby COVID-19 (np. stan podgorączkowy, kaszel, ból gardła, osłabienie).

Osoby z kontaktu domowego z chorym mają najwyższe ryzyko zakażenia. Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową podczas mówienia, kaszlu czy kichania albo poprzez dotyk skażonych przedmiotów.

W sytuacji pogorszenia stanu zdrowia należy niezwłocznie wezwać karetkę pogotowia informując o rozpoznaniu COVID-19 i izolacji w warunkach domowych celem przewiezienia do szpitala. Na pogorszenie mogą wskazywać uporczywa gorączka powyżej 39 stopni, duszność, bóle w klatce piersiowej, krwawienia z nosa, wybroczyny na skórze.

PODCZAS IZOLACJI DOMOWEJ OBOWIĄZUJĄ NASTĘPUJĄCE ZALECENIA:

1. Dwa razy dziennie wykonuj pomiar temperatury ciała, przyjmuj co najmniej 1,5 litra płynów dziennie, przyjmuj 3-4 lekkostrawne posiłki.
2. Przebywaj (całą dobę) w jednym pokoju, w którym nie mieszkają/ nie przebywają inni domownicy.
3. Staraj się komunikować z otoczeniem poprzez telefon, komputer, jak najmniej narazając inne osoby na kontakt.
4. Inni domownicy **NIE** powinni zbliżać się do Ciebie bliżej niż na 2 metry.
5. **NIE** powinieneś mieć kontaktu ze zwierzętami domowymi - mogą przenieść wirusa na osoby zdrowe, na sierści, której dotykasz.
6. Jeśli inna osoba wchodzi do pokoju w którym przebywasz, powinna założyć maseczkę na usta i nos (maseczka chirurgiczna lub samodzielnie sporządzona z tkaniny albo ręcznik).
7. **NIE** wynoś rzeczy z pokoju, z którego korzystasz.
8. **NIE** wchodź do innych pomieszczeń zwłaszcza, jeśli ktoś w nich przebywa.
9. Jeżeli w mieszkaniu jest wspólna toaleta/łazienka, korzystaj z niej oddzielnie, najlepiej jako ostatni z domowników, myj po sobie urządzenia z których korzystasz, zdezynfekuj WC dostępnymi dla gospodarstw domowych środkami, przed wyjściem umyj dokładnie ręce. Używaj wyłącznie własnych ręczników, powieś je w innym miejscu niż ręczniki pozostałych domowników. Trzymaj przybory toaletowe np. szczoteczkę do zębów w pokoju, w którym odbywasz izolację.
10. Często otwieraj okno, wietrz pokój. Jeśli musisz wyjść z pokoju, np. do łazienki, załóż maskę na usta i nos (maseczka chirurgiczna lub samodzielnie sporządzona z tkaniny albo ręcznik).
11. **NIE** korzystaj z wentylatorów, klimatyzacji, ani oczyszczaczy powietrza.
12. Zmieniaj pościel i piżamę co 2 dni, a ręczniki codziennie.

13. Zużyta pościel, ręczniki i brudne ubrania wkładaj do worka plastikowego w pokoju, a kiedy się zapełni, wystaw go za drzwi, tak aby inna osoba mogła zrobić pranie.
14. Śmieci wrzucaj do plastikowego worka (poproś o zawieszenia pustego worka na klamce), a kiedy się zapełni, wystaw go za drzwi, tak aby inna osoba mogła go wyrzucić do śmietnika.
15. Używaj oddzielnych sztućców, talerzy, kubków, szklanek. Powinny być oddzielne tylko dla ciebie.
16. Przygotowane posiłki, wodę, leki spożywaj w warunkach izolacji, poproś, aby podano ci je pod drzwi.
17. Brudne naczynia wystawiaj za drzwi pokoju, aby inna osoba umyła je w zmywarce w temp. minimum 60°C z użyciem detergentu lub ręcznie środkiem myjącym do naczyń i pod gorącą wodą. Po zmywaniu, osoba myjąca naczynia musi umyć ręce wodą z mydłem.

JAK SPRZĄTAĆ W MIESZKANIU, W KTÓRYM IZOLOWANY JEST JEDEN (DWOJE CHORYCH), A RESZTA JEST ZDROWA?

- **Kilka razy dziennie dezynfekuj poprzez przecieranie chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekcyjnym:**
 - klamki do drzwi, blaty stołów, uchwyt lodówki, szafek, rączka czajnika, armatura łazienkowa, toalety i uchwyty toaletowe, telefony, klawiatury, piloty telewizyjne, tablety, stoliki nocne, włączniki światła,
 - dezynfekcję wykonuj w gumowych rękawiczkach, **NIE wycieraj nadmiaru środka dezynfekcyjnego z powierzchni.**
- **Pranie ubrań, pościeli:**
 - pierz rzeczy w oddzielnym wsadzie, bez ubrań innych domowników,
 - wysyp ubrania do pralki bezpośrednio z worka, bez ich dotykania,
 - ubrania i pościel pierz w temperaturze najwyższej dopuszczalnej dla pranych tkanin, ale nie niższej niż 60 stopni C, z użyciem detergentu, przez co najmniej 40 min
 - używaj ubrań, które można prać w temperaturze 60°C,
 - po załadunku pralki umyj lub zdezynfekuj ręce

NIE wysyłaj rzeczy do pralni.

- **Wyrzucanie śmieci**
 - osoba wyrzucająca śmieci z twojego domu/ mieszkania odbiera worek spod drzwi pokoju w gumowych rękawiczkach, pakuje je w drugi worek, wyrzuca do śmietnika. Po zdjęciu rękawic wyrzuca je, myje lub **dezynfekuje ręce.**

WSZYSCY DOMOWNICY PODLEGAJĄ KWARANTANNIE PRZEZ CAŁY OKRES IZOLACJI ORAZ 14 DNI OD DNIA UZNANIA OSOBY ZAKAŻONEJ ZA ZDROWĄ. OSOBY TE:

1. **NIE** mogą opuszczać domu, robić zakupów.
2. Poruszają się w obrębie pomieszczeń, w których nie jest izolowany chory lub własnym przydomowym ogrodzie bez kontaktu z chorymi ani sąsiadami.
3. Należy poprosić telefonicznie/ mailowo (rodzinę, przyjaciół, lub MOPS) o pomoc, osoba dostarczająca potrzebne produkty ma zostawiać je pod drzwiami Twojego domu/mieszkania i zawiadamiać w ustalony sposób, tak by nie kontaktować się bezpośrednio.

Mazowiecki Wojewódzki Inspektor Ochrony Środowiska

00-716 Warszawa
ul. Bartycka 110A
tel. 22 651-07-07, 651-06-60

fax: 22 651-06-76
e-mail: warszawa@wios.warszawa.pl
www.wios.warszawa.pl

IN.021.71.2020.KAS

Warszawa, 2020.03.27

Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego w Warszawie

W załączeniu przesyłam zalecenia dla pacjenta z dodatnim wynikiem badania w kierunku koronawirusa ze wskazaniem do izolacji w warunkach domowych opublikowane na stronie GIS w dniu 25 marca 2020 r. W tym dokumencie zostały zawarte m.in. zalecenie w zakresie postępowania z odpadami wytworzonymi przez chore osoby.

GIS zaleca aby:

- chora osoba wyrzucała śmieci do plastikowego worka (chora osoba powinna poprosić o zawieszenia pustego worka na klamce), a kiedy się zapełni, wystawiała go za drzwi, tak aby inna osoba mogła go wyrzucić do śmietnika;
- osoba wyrzucająca śmieci z domu/mieszkania gdzie przebywa osoba chora odbiera worek spod drzwi pokoju w gumowych rękawiczkach, pakuje je w drugi worek, wyrzuca do śmietnika. Po zdjęciu rękawic osoba ta wyrzuca je i myje lub dezynfekuje ręce.

Mając na uwadze powyższe należy uznać, że odpady wytwarzane przez osoby chore przebywające w izolacji domowej klasyfikują się jako odpady komunalne, dla których przewiduje się wyłącznie specjalny sposób gromadzenia, tak aby zabezpieczyć innych domowników i odbierających odpady przed ewentualnym zarażeniem się koronawirusem SARS-CoV-2.

Jednocześnie informuję, że wyżej podane zalecenia wraz z komunikatem zostaną umieszczone na stronie www.wios.warszawa.pl.

I ZASTĘPCA MAZOWIECKIEGO WOJEWÓDZKIEGO
INSPEKTORA OCHRONY ŚRODOWISKA

Mariusz Zęga

Załącznik:

Zalecenia dla pacjentów z dodatnim wynikiem badania w kierunku koronawirusa ze wskazaniem do izolacji w warunkach domowych z dnia 22.03.2020 r.

Otrzymują:

① adresat (wyłącznie na adres e-mail: wczk@mazowieckie.pl oraz [wbzk@mazowieckie.pl](mailto:wczk@mazowieckie.pl))

2. aa.

Klauzula informacyjna RODO:

Administratorem danych osobowych jest Mazowiecki Wojewódzki Inspektor Ochrony Środowiska. Dane przetwarzane są w celu obsługi pisma lub wniosku, w oparciu o przepisy prawa oraz w zakresie realizacji zadań w interesie publicznym. Szczegółowe informacje o danych osobowych, w tym o sposobie realizacji praw, dostępne są na stronie internetowej <https://wios.warszawa.pl/pl/ochrona-danych-osobowych/1444,INFORMACJA-DOTYCZAJACA-OCHRONY-DANYCH-OSOBYCH.html> oraz w siedzibie Inspektoratu.