



Dlaczego pobyt w domu jest bardzo ważny po pozytywnym teście?

Bardzo ważne jest, aby osoby z objawami lub pozytywnym testem COVID-19 i ich domownicy pozostali w domu. Pobyt w domu pomoże zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusa na rodzinę, przyjaciół, szerszą społeczność a zwłaszcza tych, którzy są bardzo narażeni klinicznie.

Jeśli pacjent ma objawy COVID-19 lub wynik dodatni, należy pozostać w domu przez co najmniej 10 dni po wystąpieniu objawów (patrz zakończenie samoizolacji poniżej). Zmniejszy to ryzyko zainfekowania innych.

Jeśli masz objawy COVID-19 lub pozytywny wynik testu, należy unikać kontaktu z innymi członkami gospodarstwa domowego, jeśli to możliwe.

Inni członkowie twojego gospodarstwa domowego, w tym ci, którzy nie mają żadnych objawów, muszą pozostać w domu i nie wychodzić z domu przez 14 dni. Nie wolno wychodzić nawet aby kupić jedzenie lub inne podstawowe rzeczy, a wszelkie ćwiczenia muszą być podejmowane w domu. Ten 14-dniowy okres rozpoczyna się od dnia, w którym pierwsza osoba w twoim domu zachorowała lub jeśli nie ma objawów, od dnia, w którym przeprowadzono test. Więcej informacji znajduje się w sekcji kończącej się samoizolacji poniżej.

Pobyt w domu przez 14 dni znacznie zmniejszy ogólną ilość infekcji, jaką członkowie gospodarstwa domowego mogą przekazać innym w społeczności.

#NorthantsTogether

Unikaj kontaktu z innymi członkami gospodarstwa domowego w miarę możliwości

Jeśli masz objawy COVID-19, ważne jest aby zmniejszyć rozprzestrzenianie się infekcji na innych w gospodarstwie domowym, na tyle na ile jest to możliwe.

Powinieneś pozostać w dobrze wentylowanym pokoju z oknem na zewnątrz, które można otworzyć, oddzielnie od innych osób w domu, jeśli jest to możliwe. Drzwi powinny być zamknięte.

Użyj oddzielnej łazienki od pozostałych domowników, jeśli jest dostępna. Jeśli musisz dzielić łazienkę z innymi domownikami, regularne sprzątanie jest konieczne. Jeśli oddzielna łazienka nie jest dostępna, należy rozważyć opracowanie grafiku łazienki do mycia lub kąpieli. Osoba zarazona powinna korzystać z łazienki jako ostatni domownik, następnie dokładnie umyć łazienkę. Należy używać oddzielnych ręczników od innych domowników, zarówno do suszenia się po kąpieli lub prysznicu, jak i do celów higieny rąk.

Należy unikać korzystania z wspólnych pomieszczeń, takich jak kuchnie, podczas gdy inne osoby są obecne. Zabierz swoje posiłki z powrotem do swojego pokoju, aby zjeść. Użyj zmywarki (jeśli są dostępna), aby wyczyścić i wysuszyć zużyte naczynia i sztućce. Jeśli nie jest to możliwe, umyj je ręcznie detergentem i ciepłą wodą i dokładnie wysusz, używając oddzielnego ręcznika kuchennego.



For more of the latest local advice visit
www.northamptonshire.gov.uk