

## Osoba potencjalnie zakażona powinna:

- stosować powszechnie zdefiniowane zasady ochrony przed zakażeniem koronawirusem <https://www.mp.pl/pacjent/choroby-zakazne/aktualnosci/225767,koronawirus-z-wuhan-podstawowe-zasady-ochrony>
- stosować maseczkę na twarz, zalecaną z grupy klasy filtracji FFP3 lub każdej innej (FFP2, FFP1), maskę medyczną, chirurgiczną lub wykonaną własnoręcznie (również w kontaktach z najbliższymi)
- przestrzegać zasad higieny, w szczególności często myć ręce mydłem (np. bakteriobójczym Protex) lub każdym innym mydłem, dezynfekować je środkiem dezynfekcyjnym (spirytusem skażonym 60%, spirytusem spożywczym 60%). Powinna używać kremy i balsamy np. Cerkobaza, Lipobaza, Elobaza lub zwykła gliceryna czy kremy stosowane przy atopowym zapaleniu skóry z tzw. emolientami, które posiadają sorbitol, alantoinę. Produkty te bardzo dobrze nawadniają one skórę oraz sprawiają, że staje się bardziej miękka
- nauczyć dzieci mycia rąk ( wykorzystując np. załączony schemat)
- osuszać ręce stosując ręczniki jednorazowe, zużyty ręcznik traktować jako materiał zakaźny - po jednorazowym użyciu wyrzucić do kosza
- unikać dotykania oczu i ust, zakrywać usta i nos podczas kaszlu, czy kichania zgięciem łokcia lub chusteczką, nosić rękawiczki ochronne
- dezynfekować powierzchnie np. deskę sedesową po każdym skorzystaniu z niej
- spać 7-8 godz. na dobę, każdy członek rodziny powinien spać w oddzielnym łóżku, najlepiej w oddzielnym pokoju (szczególnie osoby objęte kwarantanną)
- zmieniać pościel i bieliznę osobistą obowiązkowo 2 razy w tygodniu chyba, że są wskazania częściej (zabrudzenie czy przepocenie)
- prać pościel i bieliznę osobistą, ręczniki kąpielowe i inne części stroju w temperaturze co najmniej 60 °C. Jeśli nie mamy pewności w jakiej temperaturze była prana pościel, to należy ją przeprasować
- uprawiać gimnastykę najlepiej poranną 20-30 min. po uprzednim przewietrzeniu pomieszczenia. Po gimnastyce również zalecane wietrzenie pomieszczenia i prysznic dla ciała z użyciem mydła antybakteryjnego
- posiadać w domu przynajmniej jeden sprawny termometr, mierzenie temperatury powinno się odbywać co najmniej 2 razy dziennie - to dobry standard u osób objętych kwarantanną ( należy pamiętać, żeby dezynfekować termometr po każdym użyciu)
- wykluczyć (lub zminimalizować) palenie papierosów – przebieg choroby u palaczy może być trudniejszy
- przyjmować posiłki przynajmniej 3 razy dziennie, nie zapominać o dużej ilości płynów doustnych
- zmywać naczynia w zmywarce w temperaturze co najmniej 60 °C, jeśli nie posiadasz zmywarki, naczynia należy przed umyciem sparzyć wrzątkiem, następnie umyć z zastosowaniem płynów (np. antybakteryjny płyn do mycia naczyń stosowany w gastronomii)
- sprzątać codziennie, przynajmniej raz generalnie myć i dezynfekować podłogi, blaty stołów i innych miejsc często używanych np. klamek u drzwi, poręczy, z wykorzystaniem środków dezynfekujących przygotowanych samodzielnie na bazie spirytusu etylowego (co najmniej 70%) lub zakupionego z wdrożonej produkcji Orlenu

- pamiętać o relaksie, o czymś przyjemnym dla siebie, czyli to co lubisz (muzyka, kabaret) w wersji online, audycji radiowej lub telewizyjnej, a może książka w wersji e-book, audiobook albo ciekawy film
- pamiętać że, jeśli masz potrzebę modlitwy- można sprawdzić aktualne dostępne możliwości w radiu, telewizji lub zawsze on-line (np. YouTube)
- przygotować się i przeprowadzić rozmowę z dziećmi na temat sytuacji podając rzeczowe i krótkie informacje
- przeorganizować życie domowe zgodnie z zasadami reżimu sanitarnego i wyznaczyć osoby odpowiedzialne za monitoring każdego jego elementu
- Osoba będąca w kwarantannie domowej wraz z rodziną powoduje, że cała rodzina MUSI być traktowana społecznie jako źródło zakażenia, w związku z tym bezpośredni kontakt z otoczeniem jest niemożliwy. Wszystkie sprawy dnia codziennego w tym zakupy powinny być załatwiane przez osoby z zewnątrz np. sąsiadów, pomoc społeczną itp.
- zbierać informacje na bieżąco o koronawirusie (COVID-19) i zasadach postępowania zawsze sprawdzając je na stronach Głównego Inspektora Sanitarnego np. <https://gis.gov.pl/aktualnosci/qa-dotyczace-zywnosci-i-koronawirusa/> Ministerstwa Zdrowia <https://www.gov.pl/web/koronawirus/>  
Jeśli potrzebujesz informacji medycznych to np: <https://www.mp.pl/pacjent/choroby-zakazne/aktualnosci/225676,koronawirus-najnowsze-informacje>
- pamiętać , że osoby, które mają własny obszerny ogród, mogą wyjść na zewnątrz, nie spotykając się z innymi osobami i nie dotykając przedmiotów na około 0,5 godz. dziennie
- pamiętać, że jeśli masz zwierzęta- bezwzględnie deleguj ich wyprowadzanie na innych np. sąsiadów. W ostateczności, jeśli chcesz ryzykować mandatem za nieprzestrzeganie kwarantanny to to możesz nie ryzykując zdrowiem i życiem innych wyjść nocą lub bardzo wczesnym rankiem w masce, rękawicach medycznych i przestrzegać co najmniej 1,5 metra odległości.