



Руководство COVID-19 по уходу за кем-либо в домашних условиях

Если вы ухаживаете за кем-то, кто подвержен большему риску заболеть COVID-19:

- Позвоните его врачу. Попросите, чтобы у вас были под рукой дополнительные лекарства на случай, если вам и человеку, за которым вы ухаживаете, понадобится остаться дома на некоторое время.
- Если дополнительные лекарства в данный момент получить невозможно, вы, возможно, сможете заказать их по почте.
- Убедитесь, что у вас есть безрецептурные средства, например, жаропонижающие.
- Убедитесь, что у вас достаточно медицинских товаров для экстренных ситуаций, например, салфеток, средств для ухода за раной, расходных материалов для диализа и недержания. Также создайте резервный план, если вам нужно получить дополнительное количество.
- Убедитесь, что у человека, за которым вы ухаживаете, под рукой есть непортящиеся продукты.
- Найдите помощника по уходу на случай, если вы заболите. Оставайтесь на связи с другими людьми по телефону или электронной почте. Возможно, вам понадобится обратиться за помощью к друзьям, родственникам, соседям, районным работникам здравоохранения и т.д.
- Создайте список контактных лиц для связи в экстренных ситуациях.
- Имейте при себе одноразовые маски и перчатки, если человек, за которым вы ухаживаете, заболел. (См. дополнительную информацию в разделе «Мониторинг».)

Примите меры предосторожности

- Следите за чистотой помещения, где вы ухаживаете за человеком. Очищайте и дезинфицируйте предметы и поверхности, к которым часто прикасаются (например, столы, дверные ручки, выключатели



света, ручки, письменные столы, туалеты, смесители, раковины и мобильные телефоны). См. список дезинфицирующих средств, [зарегистрированных EPA \(Environment Protection Agency \[Агентство по охране окружающей среды\]\)](#), которые убивают COVID-19.

- По возможности старайтесь не прикасаться к поверхностям, к которым часто прикасаются, в общественных местах. В качестве примеров можно привести кнопки лифта, дверные ручки, поручни и рукопожатие.
- Носите тканевую, бумажную или одноразовую лицевую повязку.
- Часто мойте руки с мылом и водой в течение не менее 20 секунд.
- Если вы не можете использовать мыло и воду, используйте дезинфицирующее средство для рук, содержащее 60-95% спирта.
- Не прикасайтесь к лицу.
- Прикрывайте рот при кашле/чихании локтем или салфеткой. При использовании салфетки сразу же выбросьте ее и вымойте руки.
- Организуйте доставку продуктов и запасов с использованием социальных и коммерческих сетей. Подумайте о том, как доставить еду домой через семейные, социальные или коммерческие сети.



Мониторинг

- Обратите внимание на потенциальные симптомы COVID-19, например:



Высокая температура



Кашель



Затрудненное дыхание.

Если вы чувствуете, что у вас развиваются симптомы, позвоните своему врачу.

- Если у вас или у человека, за которым вы ухаживаете, возникают предупреждающие симптомы COVID-19, требующие принятия экстренных мер, немедленно обратитесь за медицинской помощью. У взрослых к предупреждающим симптомам, требующим принятия экстренных мер, относятся:

- Затрудненное дыхание



- Постоянная боль или давление в груди
- Недавно возникшая спутанность сознания или неспособность проснуться
- Синюшные губы или лицо

В этот список входят не все симптомы. Поговорите с вашим врачом по поводу каких-либо других симптомов, которые являются тяжелыми или вызывают беспокойство.

Если у человека, за которым вы ухаживаете, есть респираторная инфекция

- Если у человека, за которым вы ухаживаете, есть симптомы, соблюдайте [меры предосторожности, рекомендованные Центрами по контролю и профилактике заболеваний \(CDC\)](#).
- Вы и человек, за которым вы ухаживаете, должны носить маски.
- Убедитесь, что в помещении, где вы осуществляете уход, есть хорошая подача воздуха, например:
 - Кондиционер воздуха
 - Открытое окно, если позволяет погода.
- Держитесь как можно дальше от человека, за которым вы ухаживаете, и продолжайте ухаживать за ним.
 - Минимизируйте передачу предметов между вами и человеком, за которым вы ухаживаете. Предложите поднос с едой вместо того, чтобы передавать и забирать отдельные продукты.
 - Дайте человеку, за которым вы ухаживаете, термометр, вместо того, чтобы положить его в рот.
 - При разговоре с ним стойте на расстоянии шести футов.
- Во время болезни по возможности постарайтесь, чтобы человек, за которым вы ухаживаете, находился в отдельной спальне. Кроме того, если у вас есть возможность, выделите для него отдельную ванную комнату.
- Для очистки и дезинфекции носите одноразовые перчатки.
- Во время уборки в его комнате обязательно продезинфицируйте и протрите все поверхности, прежде чем позволить другим членам семьи снова пользоваться комнатой.

Будьте в курсе

[Центры по контролю и профилактике заболеваний \(CDC\)](#)

[Управление здравоохранения штата Орегон \(ОНА\)](#)

Подробная информация доступна на сайте www.healthoregon/coronavirus или по телефону [211](#).

Благодарим штат Вашингтон за разрешение адаптировать их руководство.

Доступность документа: Для лиц с ограниченными возможностями или лиц, говорящих на языке, отличном от английского, ОНА может предоставить информацию в альтернативных форматах, например, в переводе, крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Обращайтесь в Информационный центр здоровья семьи штата Орегон по тел. 1-971-673-2411, 711 ТTY или COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us