

Людам із легкими проявами нової коронавірусної інфекції лікар може рекомендувати залишатися вдома на самоізоляції. Ознаки легкого перебігу COVID-19:

- підвищення температури тіла до 38 °С, що можна контролювати прийомом жарознижувальних препаратів;
- нежить;
- відсутність змін психічного стану (порушень свідомості, млявості);
- сухий кашель без ознак дихальної недостатності (утрудненого дихання, збільшення частоти дихальних рухів, кровохаркання);
- відсутність шлунково-кишкових проявів (нудоти, блювання та/або діареї).

## Правила самоізоляції

Регулярно провітрюйте приміщення.

Бажано, щоб хворого доглядала одна людина, яка не належить до групи ризику щодо появи ускладнень.

Члени домогосподарства мають перебувати в окремій кімнаті чи триматися на відстані не менше 1 м від пацієнта. Винятком є матері, що годують грудьми. Вони повинні носити медичну маску, коли перебувають поряд із дитиною, і перед контактом мити руки теплою водою з милом 20–40 секунд.

Варто обмежити рух місцями спільного користування.

Людина, яка доглядає, має носити медичну маску, коли перебуває в одній кімнаті з пацієнтом. Правила використання [масок](#).

Мийте руки після будь-яких контактів із пацієнтом чи його найближчим оточенням.

Після миття рук з милом витирати їх варто одноразовими паперовими рушниками.

Прикривайте рот і ніс під час кашлю або чхання одноразовими серветками. У разі відсутності серветок слід чхати і кашляти у згин ліктя.

Використовуйте одноразові медичні рукавички для догляду за пацієнтом і прибирання приміщення. До та після зняття медичних рукавичок слід мити руки з милом.

Рукавички, маски та інші відходи після догляду за пацієнтом складайте в окремому контейнері (поліетиленовому пакеті) в тому самому приміщенні, де перебуває хворий, до їх утилізації.

Уникайте спільного користування зубними щітками, рушниками, постільною білизною тощо. Посуд після індивідуального використання мийте з мийним засобом. Викидати посуд не слід.

Необхідно щодня очищати і дезінфікувати поверхні в найближчому оточенні хворого, а також ванну кімнату і туалет побутовим мийно-дезінфекційним засобом.

Прати речі пацієнта можна звичайним милом. Для машинного прання рекомендовано температуру 60–90 °С і звичайний пральний порошок. Забруднену білизну заборонено струшувати, але можна збирати в загальний мішок.

Люди із симптомами хвороби мають залишатися вдома до зникнення клінічних проявів та отримання негативного результату лабораторних досліджень.

Якщо у члена домогосподарства виникають симптоми гострої респіраторної інфекції (гарячка, кашель, біль у горлі, утруднене дихання), із ним слід поводитись як із підозрілим на інфікування SARS-CoV-2.

**Увага!!!** Усі члени домогосподарства є контактними особами.

**Якщо ви не знаєте, до кого звернутися, телефонуйте на гарячу лінію Центру громадського здоров'я України для консультації щодо нової коронавірусної інфекції: 0-800-505-840.**

Діагноз «коронавірусна інфекція» може бути підтверджений лише лабораторними методами діагностики.

Джерело інформації:

Центр громадського здоров'я МОЗ України  
<https://www.phc.org.ua/>