

Інформація щодо коронавірусу (Covid-19) для клієнтів психоневрологічних інтернатів

Що таке коронавірус (Covid-19)?

COVID-19 - це новий тип захворювання, яке може вразити легені і дихальні шляхи. Це захворювання називається «коронавірус». Коронавірус поширений у всьому світі і передається від людини до людини. Це нове захворювання, від якого поки не існує лікування. Вчені працюють над винаходом вакцини/ліків, але цей процес займе ще багато часу.

Як я можу спробувати ЗАПОБІГТИ зараженню коронавірусом?

- Часто і ретельно мити руки водою і милом - протягом не менше 20 секунд
- Використовувати гель для дезінфекції рук, якщо мило і вода недоступні
- Мити руки після кожного виходу на вулицю
- Уникати дотиків, обіймів, поцілунків або рукостискань
- Прикривати рот і ніс серветкою або рукавом (не руками) при кашлі або чханні
- Використані серветки відразу викидати у відро для сміття і мити руки після їх використання
- НЕ ТОРКАТИСЯ очей, носа або рота невмитими руками
- Нікуди не виходити. Людям у всьому світі рекомендується залишатися вдома
- Триматися від людей на відстані не менше 1 метра, оскільки вірус може передаватися від людини до людини
- По можливості їсти здорову їжу і виконувати легкі фізичні вправи
- Намагатися чимось займатися і по можливості підтримуватися свого звичайного графіка денної активності.

Як я дізнаюся, чи є у мене коронавірус?

Симптоми зазвичай починаються з високої температури і безперервного сухого кашлю. Захворювання часто перебігає в легкій формі, і людина, як правило, одужує протягом тижня. Однак у деяких людей виникають ускладнення, наприклад, труднощі з диханням, і тоді їм потрібна медична допомога. Деякі, на жаль, навіть помирають.

Що мені робити, якщо я підозрюю у себе коронавірус?

Негайно повідомити про це комусь із персоналу, щоб запобігти зараженню інших людей. Вас можуть попросити не виходити з вашої кімнати протягом семи днів. Людям по всьому світу теж доводиться це робити.

Обмеження для відвідувачів

Можуть бути введені обмеження на відвідування. Ці обмеження вводяться для того, щоб відвідувачі не заразили вірусом клієнтів і не заразилися самі під час відвідування. Це неприємна, але важлива міра запобігання поширенню вірусу.

Особиста підтримка і соціальні мережі

Можливо, вам важко впоратися з цією ситуацією і ви відчуваєте сильне занепокоєння. Це природно, вам слід поговорити про свої почуття з кимось із персоналу. Сьогодні багато людей у всьому світі не мають права залишати свої будинки. Вони використовують соціальні мережі для спілкування зі своїми близькими. Якщо у вас є доступ, спробуйте використовувати WhatsApp, Skype або Facetime для спілкування з друзями і родичами.