

СОВЕТЫ ПО ИЗОЛЯЦИИ И НАБЛЮДЕНИЮ

В настоящее время состояние вашего здоровья требует изоляции и наблюдения за вашими симптомами в течение 14 дней

ОСТАВАЙТЕСЬ ВНУТРИ, НЕ ВЫХОДИТЕ НА СКОЛЬКО ЭТО ВОЗМОЖНО

- Если возможно, оставайтесь в одной комнате
- Регулярно открывайте окна в комнате
- Ограничьте физический контакт с другими жителями
- Не рекомендуются посещения, если они не являются необходимыми (еда, медсестра и т. д.)
- Если вам нужны лекарства, отправьте за ними кого-нибудь в аптеку



В СЛУЧАЕ НЕОБХОДИМОГО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

- Носите маску во время перемещения (на автобусе, метро и т.д.)
- Соблюдайте безопасное расстояние с другими людьми - не менее одного метра
- Избегайте общественных мест и людей с ослабленным здоровьем (больницы, родильные дома, пожилые люди и т. д.)
- Не забывайте иметь при себе заполненный формуляр, в противном случае вы рискуете получить штраф.
- В случае медицинского приёма, уведомить медсестер и носить маску

ГИГИЕНА

- Мойте руки как минимум 6 раз в день
- Кашеляйте прикрываясь локтем
- Используйте одноразовые носовые платки
- Не прикасайтесь к предметам, которые часто используют окружающие (телефон, пульт дистанционного управления и т. д.)
- Протирайте часто используемые поверхности (дверные и оконные ручки, столы ...) моющим средством или разбавленным отбеливателем.



МОНИТОРИНГ

- Записывайте дни, когда у вас повышенная температура
- Если ваше состояние ухудшается, позвоните своему врачу или в медицинский центр Луи Гийу по телефону 02-99-32-47-36.
- Если вы плохо себя чувствуете или не можете закончить свои предложения, позвоните 15
- Если у вас назначен приём, приходите в медицинский центр в указанный день. Мы также можем позвонить вам, чтоб узнать о состоянии вашего здоровья.



ЛЕЧЕНИЕ

- ЕДИНСТВЕННЫМ лечением от температуры или болей является PARACETAMOL
- Не принимайте противовоспалительные препараты (Ibuprofene, Nurofen, Advil, Voltarene)