

## Wspólne mieszkanie podczas Covid-19

### Wprowadzenie

Jeżeli twój dom jest wspólny, lub jego część jest dzielona, wszystkie rządowe wytyczne dotyczące Covid-19 dotyczą Ciebie. Proszę zapamiętaj:

- Nie możesz zostać usunięty z domu z powodu wirusa.
- Gospodarz nie jest zobowiązany do udostępnienia alternatywnego lokum/mieszkania dla najemcy, jeżeli inni mieszkańcy lokum mieli kontakt z wirusem.
- Jeżeli dzielisz mieszkanie z innymi ludźmi, lub dzielisz pewne części budynku z innymi, powinieneś przestrzegać obecnych wytycznych Organizacji Zdrowia Publicznego w Anglii – Public Health England, dotyczących unikania wirusa i redukcji ryzyka oraz rozprzestrzeniania.
- Możesz znaleźć wytyczne oraz ich tłumaczenia na stronie
  - [www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance](http://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance)
  - [www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information/](http://www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information/)
- Obie strony zawierają łatwe do przeczytania i tłumaczone wersje wytycznych.
- Proszę przestrzegać obecnych wytycznych tak dokładnie jak tylko możesz.

### wewnątrz

Co oznacza wspólne mieszkanie? .....	2
Mieszkanie we wspólnym domostwie.....	2
Jeżeli masz symptomy .....	2
Dystans społeczny .....	3
Myj często ręce .....	3
Zakrywanie twarzy podczas kaszlu i kataru .....	3
Goście .....	3
Pralnia.....	3
Odpady .....	4
Wspólny obszar .....	4
Zwierzęta .....	4
Dostawy .....	4
Sprzątanie .....	4
Łazienka .....	4
Kuchnia .....	5
Twoje dobre samopoczucie .....	5
otrzymanie wsparcia .....	5

## Co oznacza wspólne mieszkanie?

Istnieje wiele rodzajów wspólnego mieszkania. Możesz mieszkać w :

- W domu z ludźmi o różnych zawodach, który może składać się z różnych pokoi dla każdej osoby lub rodziny, ze wspólną kuchnią i łazienką, wspólnym holem i schodami.
- Mieszkanie, gdzie każda osoba lub rodzina posiada mieszkanie dla siebie z osobną własną kuchnią i łazienką ale dzielą korytarz wejście i schody.
- Hotel lub schronisko, gdzie wspólne są korytarze, schody, obiekty – zabudowania i salon.

Tam gdzie występuje dzielenie obszaru mieszkalnego wirus Covid może być rozprzestrzeniany. To zagrożenie może być zredukowane przez sprzątnięcie, unikanie wspólnych / dzielonych obszarów tak często jak to możliwe, ale także przez utrzymanie bezpiecznego dystansu od innych ludzi, którzy używają obszarów wspólnych w tym samym czasie co Ty.

## Mieszkanie we wspólnym domostwie

Dystans socjalny i samoizolacja mogą być nieco utrudnione dla Ciebie, jeżeli dzielisz mieszkanie.

- Miej na uwadze potrzeby rodziny, potrzeby innych ludzi w Twoim wspólnym mieszkaniu, raz potrzeby wszystkich w twoim budynku.
- Możesz pomóc w zatrzymaniu rozprzestrzeniania się choroby w obrębie Twojego domu, możesz zapobiec rozprzestrzenianiu się choroby w sąsiedztwie i w innych budynkach.
- Proszę uczynić cokolwiek możesz, aby ograniczyć społeczne kontakty w Twoim domu, a zwłaszcza w obszarach wspólnych, na schodach i korytarzach, oraz kiedy wychodzisz na zewnątrz po zakupy, na codzienne ćwiczenia lub do pracy.
- W tych informacjach – notatce mówimy o Tobie i Twojej rodzinie - i poprzez to rozumiemy kogokolwiek z kim mieszkasz i dzielisz mieszkanie. Nie twoją dalszą rodzinę , która mieszka gdzie indziej. Także mówimy o budownictwie w znaczeniu całego wspólnego budynku, np. o całym domu z ludźmi o różnych zawodach całym hotelu i schronisku oraz wszystkich w nim mieszkających.

## Jeżeli masz symptomy

- Jeżeli u Ciebie lub członka twojej rodziny rozwijają się objawy, musisz podążać za wytycznymi rządu, które znajdziesz na stronie [www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance](http://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance)
- jeżeli czujesz, że nie możesz poradzić sobie z objawami w domu, lub twoja kondycja się pogarsza lub symptomy nie ulegają poprawie po upływie 7 dni, użyj <https://111.nhs.uk/> internetowej infolinii w sprawie koronawirusa. Jeżeli nie masz dostępu do internetu, zadzwoń pod 111, w nagłych przypadkach zadzwoń pod 999.
- Jeżeli Ty lub członek Twojej rodziny (lub ktokolwiek z kim mieszkasz), posiada symptomy Covid-19, oraz mieszkasz z innymi ludźmi, z którymi dzielisz zabudowania – np. z ludźmi z różnych grup zawodowych, to bardzo ważne byś poinformował swojego menadżera i właściciela domu.
- W przypadku domostw z ludźmi z różnych grup zawodowych, cały budynek jest zazwyczaj traktowany jako jedno gospodarstwo domowe w celu samoizolacji/ kwarantanny, co znaczy, że wszyscy muszą przestrzegać zasad kwarantanny, jeżeli ktokolwiek z budynku ma symptomy. Jednakże, to zależy od układu ludzi z różnych grup zawodowych i właściciela budynku, by uzyskać więcej informacji/ porad by jak najlepiej poddać się kwarantannie w celu zminimalizowania rozprzestrzeniania się infekcji w całym budynku.
- Także jeżeli możesz skontaktować się z lokalnym zespołem mieszkaniowym. W obszarze Fenland znajdziesz informacje pod adresem mailowym: [housingadvice@fenland.gov.uk](mailto:housingadvice@fenland.gov.uk) lub numerem telefonu 01354 654321.
- Jeżeli członek twojej rodziny podatny jest na choroby i mieszka z tobą, pomyśl o odizolowaniu tej osoby d reszty rodziny. Czy mogliby przenieść się gdzie indziej podczas izolacji? Jeżeli nie,

postaraj się pozostać w dystansie/ nie zbliżać się do nich jeżeli to jest możliwe.

- Jeżeli u Ciebie rozwijają się nowe objawy koronawirusa, po zakończonej pierwszej kwarantannie, musisz podążać i przestrzegać tych samych zasad/ wytycznych dotyczących samoizolacji co poprzednio.

### Dystans społeczny

- Zachowaj 2 metry odległości od kogokolwiek spoza grona twojej rodziny.
- Jeżeli musisz zbliżyć się do kogokolwiek mieszkającego w twoim budynku na mniej niż 2 metry np. mijając się na schodach, zrób to w jak najkrótszym czasie – jak najszybciej i ochroń się przed potencjalną infekcją, np. kichaniem.
- Nowe wytyczne rządu doradzają by osoby przebywające w zamkniętych przestrzeniach rozważały akrywanie twarzy. Możesz także rozważyć to rozwiązanie, jeżeli są przestrzenie w twoim domu, które dzielisz z innymi. Pamiętaj by używać masek na twarz w bezpieczny sposób, a także prać regularnie maski materiałowe.

### Myj często ręce

- Dbaj o higienę rąk regularnie przez częste mycie wodą z mydłem przez 20 sekund lub używaj płynu dezynfekującego ręce. To pomoże chronić Ciebie i ludzi, z którymi mieszkasz. Ta metoda jest jedną z najbardziej efektywnych redukujących ryzyko przenoszenia się wirusa na innych.
- Unikaj dotykania rękoma twarzy.
- Unikaj zciskania dłoni.
- Myj ręce przed wyjściem na zewnątrz i tuż po powrocie do domu.

### Zakrywanie twarzy podczas kaszlu i kataru

- Zakrywaj usta i nos jednorazową chusteczką higieniczną kiedy kaszlesz i kichasz. Jeżeli nie masz chusteczki w ręku, kichaj w wewnętrzne zgięcie łokcia, nie w rękę.
- Utylizuj chusteczki za pomocą worków na śmieci i natychmiast umyj ręce używając wody i mydła lub płynu dezynfekującego/ antybakteryjnego.

### Goście

- Nie zapraszaj gości, takich jak przyjaciele oraz innczłonkowie rodziny do twojego domu. Jeżeli chcesz z kimś porozmawiać, kto nie mieszka z Tobą, użyj telefonu lub mediów społecznościowych.
- Jednakże, jeżeli Ty lub członek twojej rodziny wymaga specjalnej opieki zdrowotnej w twoim domu, opiekunowie nadal mogą kontynuować swoją pracę i wizyty.
- Opiekunowie mogą używać masak na twarz i rękawiczek jednorazowych by zminimalizować ryzyko rozprzestrzeniania się wirusa.

### Pralnia

- By zredukować możliwość rozprzestrzeniania się wirusa w powietrzu, nie wstrząsaj brudnym praniem.
- Pierz ubrania we właściwej temperaturze, zgodnie z zaleceniami producenta na metce. Całe brudne pranie może być prane w tym samym wsadzie.
- Używaj jak największej temperatury wody i wysusz odzierz dokładnie.
- Jeżeli nie posiadasz pralki, możesz korzystać z pralni samoobsługowej. Jeżeli byłeś w izolacji, poczekaj kolejne 72 godziny po zakończeniu kwarantanny, zanim skorzystasz z pralni publicznej.
- Wyczyść i zdezynfekuj wszystko czego dotykałeś podczas prania i do transportu prania według wytycznych.

## Odpady

- Jeżeli ktokolwiek z twojej rodziny ma lub może mieć Covid-19 składuj/ wyrzucaj odpady osobist, np. zurzyte chusteczki higieniczne oraz ścierki jednorazowe bezpiecznie w jednorazowych torbach na śmieci.
- Kiedy zakończysz sprzątanie, użyj podwójnej torby na śmieci, przechowuj śmieci w bezpiecznym miejscu przez 72 godziny, następnie wyrzuć do kosza na śmieci.
- Śmieci powinny być przechowywane bezpiecznie z dala od dzieci. Nie powinieneś wyrzucać twoich śmieci do kontenera komunalnego dopuki nie przetrzymasz ich canjamniej 72 godziny.
- Wszystkie inne śmieci mogą być utylizowane normalnie.

## Wspólny obszar

- Unikaj odwiedzania wspólnych obszarów w tym samym czasie co inni ludzie, np. jadalnia, pokój gier, wspólna kuchnia. Pomocne może być ustalenie grafiku.
- Pozostań w 2metrowym dystansie od osób spoza twojej rodziny.
- Utrzymuj wspólne obszary dobrze wietrzone przez regularne otwieranie okien.
- Nie udostępniaj/ nie dziel talerzy ,kubków, przyborów kuchennych, ręczników, a zwłaszcza jeżeli jesteś szczególnie narażony na choroby lub w samoizolacji.

## Zwierzęta

Obecnie nie ma żadnych dowodów na to by zwierzęta towarzyszące, np. koty lub psy mogły być zainfekowane wirusem Covid-19.

## Dostawy

Jeżeli to tylko możliwe, postaraj się mieć zapasy towarów takich jak: jednorazowe rękawiczki, jednorazowe fartuchy, produkty czyszczące, szmatki jednorazowe i worki na śmieci.

## Sprzątanie

- Podczas sprzątania powinieneś używać typowych produktów stosowanych w twoim gospodarstwie domowym, np. detergenty, wybielacze, domestos, ponieważ one będą najbardziej efektywne w usówaniu wirusów z powierzchni.
- Regularnie czyść powierzchnię, takie jak: klamki, poręcze, piloty, powierzchnie stołów, blaty kuchenne, które są często dotykane.
- Jest to szczególnie ważne, w przypadku gdy mieszkasz z podatnymi osobami na choroby lub osobom istarszymi.
- Jeżeli to możliwe, używaj rękawiczek, fartuchów i ściereczek jednorazowych.
- Sprzątaj obszary wspólne, jak łazienka czy kuchnia po każdym zkorzystaniu, np. wytrzyj wszystkie powierzchnie , którch dotykałeś.
- Unikaj robienia plam, rozprysków i odprysków podczas sprzątania.
- Pamiętaj o regularnym myciu rąk z wodą i mydłem przez co najmniej 2 sekund po każdymsprzżaniu, nawet jeżeli miałeś rękawiczki jednorazowe.
- Wentyluj regularnie pomieszczenia przez otwieranie okien dla lepszej cyrkulacji powietrza, zachowaj zamknięte drzwi.

## Łazienka

- Jeżeli dzielisz łazienkę ze swoimi współlokatorami, pamiętaj by sprzątać ją po każdym użyciu, np. wycierać powierzchnie, którch używałeś, z którymi miałeś styczność.
- Jeżeli ktoś z twoich domowników jest na kwarantannie ale nie może używać oddzielnej łazienk, może kożystać z łazienki jako ostatnia osoba – według grafiku i zdezynfekować wszystkie powierzchnie, którch używał.

- Jeżeli ktoś w twoim domostwie jest narażony na choroby powinien używać jako pierwszy.
- Nie dzielimy tych samych ręczników do rąk i ściereczek.

## Kuchnia

- Jeżeli dzielisz kuchnię możesz ułożyć grafik.
- Jeżeli ktoś z twojego domostwa przebywa na kwarantannie, może używać maseczek na twarz w czasie korzystania z kuchni, jeżeli wszyscy poprzednicy zkorzystali wcześniej i wrócili do swoich pokoi. Możesz także pomóc osobie i dostarczyć jedzenie pod drzwi pokoju tej osoby.
- Kuchnia powinna być dokładnie dezynfekowana po każdym użytkowaniu, szczególnie po użytkowaniu przez osoby na kwarantannie.
- Unikaj dzielenia sztućcy i naczyń. Jeżeli posiadasz, używaj zmywarki do zmywania naczyń po twoich domownikach. Jeżeli nie jest to możliwe, zmywaj ręcznie używając ciepłej wody i płynu do mycia naczyń oraz wysusz naczynia od razu.
- Pamiętaj by pozostać w domu, ochraniasz życie innych, jak również przyczyniasz się by NHS nie zostanie przeciążony.

## Twoje dobre samopoczucie

- Pozostań w domu z wyjątkiem: wychodzenia do sklepu po niezbędne zakupy, leki oraz raz dziennie na ćwiczenia.
- To może być trudne jeżeli masz ograniczony obszar wewnątrz i na zewnątrz twojego domu. Możesz pozostać w kontaktach z rodziną i przyjaciółmi przez telefon, Skype lub internet. Możesz robić zakupy, kontaktować się z właścicielem mieszkania lub innymi niezbędnymi serwisami przez internet. O połączeniach internetowych możesz dowiedzieć się z strony [www.makingmoneycount.org.uk](http://www.makingmoneycount.org.uk)
- Fizyczne ćwiczenia mogą być dobre dla twojego samopoczucia. Możesz znaleźć kursy i zajęcia z ćwiczeniami online, które możesz wykonywać w domu, jeżeli masz wystarczająco dużo miejsca.
- Joga jest znakomita dla ciała i umysłu, jeżeli masz miejsce na matę do jogi w domu.
- To bardzo ważne by dbać o zdrowie psychiczne jak i zdrowie fizyczne. Odwiedź stronę [www.keep-your-head.com](http://www.keep-your-head.com) lub [www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters](http://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters)
- Te strony dadzą ci pomocne wskazówki na temat twoich problemów ze zdrowiem oraz pomogą znaleźć więcej informacji o dodatkowej pomocy, jeżeli takiej potrzebujesz.

## Otrzymanie wsparcia



[www.fenland.gov.uk/coronavirus](http://www.fenland.gov.uk/coronavirus)



Od poniedziałku do piątku 09:00 to 16:00 & Sobota 09:00 to 12:00



[Covid19@fenland.gov.uk](mailto:Covid19@fenland.gov.uk)



01354 654321