



Пребиваване в споделено жилище по време на COVID-19

Публикувано на 13 май 2020

Съдържание

Пребиваване в споделено жилище 2

Ако имате симптоми

Социална дистанция 3
Мийте ръцете си

Кашлица & кихане

Посетители

Пране 4
Отпадъци
Домашни любимци
Припаси/запаси
Общи помещения

Почистване 5
Бани и тоалетни
Кухни

Вашето благосъстояние 6
Получете подкрепа

Въведение

Ако живеете в споделено жилище или части от жилището са общи с други хора, всички правителствени насоки във връзка с Covid-19 са приложими за вас. Запомнете:

- Не могат да ви изгонят от жилището заради вируса.
- Въпреки това наемодателят ви НЕ Е длъжен да предостави алтернативно настаняване за наемателите, ако други хора, живеещи в жилището се заразят с вируса.
- Ако мястото където живеете е споделено с други хора или използвате едни и същи помещения с други хора, трябва да следвате настоящите насоки на Ръководството по Общественото здраве в Англия, за да избегнете вируса и да намалите риска от разпространението му.
- Може да намерите ръководството и преводи на ръководството тук <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance> също и на www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information/. И двата сайта включват лесни за четене и преведени версии на ръководството.
- Моля спазвайте настоящото ръководство колкото можете по-стриктно.

Какво е споделено жилище?

Има много видове споделено настаняване. Може да живеете в:

- Къща с многочислена окупация (НМО), която е съставена от стаи за всеки човек или семейство, с общи кухни и бани, общ коридор и стълбище.
- Апартамент, в който всеки човек или семейство има собствен апартамент, включващ кухня и баня; но има общи коридори, входи и стълбища.
- Хотел или мотел, където има общи коридори, стълбища, бани, тоалетни и всекидневни.

Където има общи помещения, вирусът Covid-19 може да се разпространи. Заплахата от разпространението се намалява чрез почистване, избягване на общи помещения доколкото е възможно и спазване на безопасна дистанция от другите хора, които използват общите помещения по едно и също време с вас.

Тази информационна листовка определя как.

Пребиваване в споделено жилище

Социалната дистанция и самоизолацията може да е малко по-различна за вас, ако живеете в споделено жилище.



- Имайте предвид нуждите на вашето семейство, нуждите на другите в общото жилище, и нуждите на всички други, живеещи в сградата.
- Може да помогнете за спиране разпространението на болестта в рамките на вашият дом, както и да помогнете да се спре риска от разпространение на вашите съседи и другите в сградата.
- Моля направете каквото можете, за да ограничите социалните контакти в дома си, особено в общите помещения, на стълбищата и в коридорите – както и когато излизате за покупки, упражнения или работа.
- В тази информационна листовка, говорим за ‘вас и вашето семейство’— под това, имаме предвид с кого живеете и с кого споделяте общи помещения. Не по-общото ви семейство, което живее някъде другаде. Също така говорим за ‘сградата’ която означава цялата споделена сграда т.е. цялото жилище с многочислено жителство (НМО), целия хотел или мотел, и всеки, който живее в там.

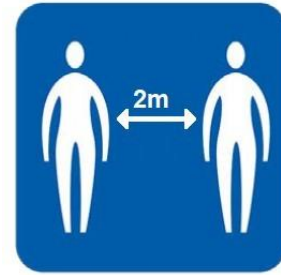
Ако имате симптоми

Важно е да
си останете
вкъщи

- Ако вие или член на семейството ви проявява симптоми, трябва да следвате насоките на правителството www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance
- Ако усетите, че не може да се справите със симптомите в домашни условия или състоянието ви се влоши, или симптомите ви не се подобряват след 7 дни, използвайте онлайн услугата на [NHS 111 във връзка с коронавируса](#). Ако не разполагате с достъп до интернет, обадете се на Националната Здравна Служба (NHS) на 111. В случай на спешност позвънете на 999.
- Ако вие или вашето семейство (или някой, който живее с вас) има симптоми на коронавирус и живеете с други хора, с които споделяте помещения (като жилище с многочислено обитаване, е важно да кажете на мениджъра или на собственика на вашето жилище. Обикновено, споделените жилища се разглеждат като едно домакинство за целите на самоизолацията, което означава, че всички трябва да следват правилата за самоизолация, ако някой в сградата има симптоми. Това обаче може да зависи от оформлението на споделеното жилище и наемодателят ви ще може да получи повече съвети кой е най-добрият начин за самоизолация, за да се намали риска от разпространение на инфекцията в сградата.
- Може да се свържете с местното ръководство отговарящо за това. Във Фенланд, изпратете имейл на housingadvice@fenland.gov.uk или се обадете на 01354 654321.
- Ако член на семейството ви е в рисковата група и живее с вас, помислете да го отделите от останалите членове на семейството. Може ли да отиде някъде другаде по време на изолацията? Ако не, опитайте да стоите колкото е възможно по-далеч от него.
- Ако имате нови симптоми на коронавирус, когато приключи първия период на изолация, трябва да следвате същите насоки и да се самоизолирате отново.

Социална дистанция

- Стойте на 2 метра или на около 3 стъпки разстояние от всеки, които не е член на семейството ви.
- Ако не можете да спазвате 2 метра дистанция от другите хора, които живеят в сградата, например когато се разминавате по стълбите, правете това за възможно най-кратко време и се пазете от потенциално кихане и т.н.
- Правителството съветва, че членовете на обществото трябва да обмислят да покриват лицата си в затворени помещения. Може да обмислите това, ако има помещения в дома ви, които споделяте с други хора. Не забравяйте да изхвърлите еднократните маски безопасно или ако имате маска за многократна употреба, да я перете редовно.



Мийте ръцете си често

- Мийте ръцете си всеки ден и по-често със сапун и вода за 20 секунди или използвайте антибактериален гел за ръце. Това ще помогне и предпази вас и хората, които живеят с вас. Тази стъпка е една от най-ефективните за намаляване на риска от разпространение на инфекцията.
- Избягвайте да пипате лицето си с ръце.
- Не се здрависвайте с никой.
- Мийте ръцете си незабавно преди да излезете и след като се върнете вкъщи.



Мийте ръцете си редовно

Покривайте лицето си, когато кашляте или кихате

- Покривайте устата и носа си с еднократна кърпичка, когато кашляте или кихате. Ако нямате кърпичка, използвайте сгъвката на лакътя си, а не ръцете си.
- Изхвърляйте еднократните кърпички в торба за боклук и незабавно измийте ръцете си с вода и сапун или използвайте антибактериален гел.

Посетители

- Не канете и не приемайте роднини или приятели в дома си. Ако искате да разговаряте с някого – обадете се по телефона или използвайте социалните мрежи.
- Въпреки това ако за вас или за член от семейството ви се полага грижа, болногледачите могат да продължат посещенията си.
- Те могат да използват маска за лице си и ръкавици, за да намалят риска от разпространение на инфекцията.



Не приемайте посетители



Не разклащайте
мръсно пране

Поддържайте
дома си
добре
проветрен



Опитайте да си
набавяте храна и
лекарства чрез
доставки

Пране

- За да намалите риска от разпространение на вируса по въздуха, не разклащайте мръсно пране. Перете според случая, в съответствие с инструкциите на производителя. Цялото мръсното пране може да се изпира с едно пускане на пералнята. Използвайте програма с най-високи температурни градуси на водата и изсушавайте добре прането. Ако не разполагате с пералня, може да използвате обществена такава. Ако сте били под изолация, изчакайте допълнителни 72 часа след като изолационният период приключи, преди да занесете прането си в обществена пералня. Почистете и дезинфекцирайте, това което сте използвали за да транспортирате прането, с обичайните почистващи препарати, които използвате, и в съответствие с нашите указания за почистване.

Отпадъци

- Ако някой от семейството ви е заразен или може би е заразен с Covid-19, изхвърлете и поставяйте всички лични отпадъци, като използвани еднократни носни кърпички, безопасно в еднократни торби за смет.
- Когато приключите с почистването, поставете отпадъците в две торби за смет, съхранявайки ги безопасно за 72 часа и след това ги изхвърлете при обичайните отпадъци. Отпадъците трябва да се съхраняват безопасно и да се държат далеч от деца. Не трябва да поставяте отпадъците си при общодостъпните зони за отпадъци, ако отпадъците ви не са съхранявани за поне 72 часа. Другите битови отпадъци могат да бъдат изхвърляни както обикновено.

Използване на общи помещения

- Избягвайте посещения на общи помещения като всекидневни, стаи за игри, общи кухни, по едно и също време с други хора. Съставянето на график може да е полезно.
- Стойте на 2 метра разстояние от всеки, който не е член на семейството ви
- Поддържайте общите помещения добре проветрени, като отваряте прозорците.
- Не споделяйте общи чинии, чаши, прибори или кърпи, особено ако сте уязвим или сте самоизолиран.

Домашни любимци

Към момента няма доказателства, че животни като кучета и котки могат да бъдат заразени с COVID-19.

Покупки

Ако имате възможност, опитайте да поддържате малък запас от: Ръкавици, престилки и кърпи за еднократно ползване; Почистващи препарати; Торби за смет

Почистване

- Когато чистите, използвайте обичайните препарати за почистване за домакинството ви, като белина, тъй като те са много ефективни за отстраняването на вируса от повърхностите.
- Редовно почиствайте повърхности като дръжки на врати, парапети, дистанционни и плотове на маси, до които често има допир. Това е особено важно ако в жилището има възрастен или уязвим човек.
- Използвайте еднократни ръкавици и престилки, когато почиствате и еднократни кърпи, ако е възможно.
- Почиствайте общи бани и кухни след всяко ползване, като например забърсвате всички повърхности, които сте докоснали.
- Избягвайте създаването на пръски и използването на спрей при почистване
- Не забравяйте да миете ръцете си редовно с вода и сапун за 20 секунди след като сте почистили, дори ако сте били с ръкавици.
- Проветрявайте стаите редовно, като отваряте прозорците и затворите вратата, за да циркулира въздухът.

**Почиствайте
редовно
всички
повърхности**

Бани

- Ако използвате обща баня с други хора, живеещи в сградата, уверете се, че сте почистили добре след всяко ползване, например като избършете всяка повърхност, с която сте били в контакт.
- Ако някой в общата сграда е самоизолиран, но не може да използва отделна баня, може би ще е добре ако човекът използва банята последен – използвайте рота и почистете добре след всяко ползване.
- Ако някой в сградата ви е уязвим, той/тя трябва да използва банята пръв.

**Не използвайте
обща кърпа,
включително кърпа
за ръце**

Кухни

- Може да направите график, ако ползвате обща кухня.
- Ако някой в сградата е в изолация, може да използва маска за лице, да ползва кухнята след всички други и да вземе храната си в стаята си. Или може да помогнете на човека в изолация, като занесете храна до стаята му.
- Кухнята трябва да е почистена много добре след всяко ползване, особено след използването ѝ от човек в изолация.
- Избягвайте споделянето на прибори за хранене или посуда. Ако разполагате със съдомиялна, използвайте я за съдовете и приборите, използвани от вашето семейство. Ако това не е възможно, измийте ги с обичайно използвания препарат и топла вода, като след това ги подсушите добре.



Използвайте отделни съоръжения или ги почиствайте между ползванията

Не забравяйте, че като си останете вкъщи предпазвате животът на другите, както и се уверявате, че Националната Здравна Служба (NHS) няма да се претовари.

Вашето благосъстояние

- Молим останете вкъщи. Излизайте само за пазаруване на основни продукти, медицински нужди и за упражнения веднъж на ден.
- Това може да е трудно, ако имате ограничено пространство във или извън дома ви.
- Може да поддържате контакти със семейство и приятели по телефона, Скайп или чрез интернет. Може да пазарувате, да се свържете с хазяина си и да използвате други услуги онлайн. Тук може да намерите повече информация <http://makingmoneycount.org.uk>
- Физическите упражнения могат да са полезни за вашето благосъстояние. Потърсете онлайн класове или курсове, които могат да ви помогнат да правите упражнения вкъщи, ако имате достатъчно пространство.
- Йогата е полезна за тялото и ума, ако имате място за постелка за йога в дома си.
- Важно е да се грижите за психичното си здраве, както и за физическото. Посетете Keep your head на <https://keep-your-head.com> , както и www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/
- Тези сайтове дават полезни съвети как да се справите при проблеми с психичното здраве, както и къде да потърсите помощ ако ви е необходима.

Получете подкрепа

Може да се свържете с Обществените центрове за да потърсите, поискате или да предложите помощ във вашия район. Контактите за центровете са:

Cambridgeshire directory

Може да използвате тези директории, за да намерите нужната помощ.

Потърсете "I need help" (Трябва ми помощ)

ü www.cambridgeshire.gov.uk/coronavirus

ü www.peterborough.gov.uk/coronavirus

☒ От понеделник до петък, 08:00 до 18:00 & събота 09:00 до 13:00

☒ communitycv@cambridgeshire.gov.uk

) 0345 045 5219

Cambridge

ü www.cambridge.gov.uk/updates/2020/03/18/coronavirus-changes-to-our-services

☒ От понеделник до петък, 09:00

до 17:15

☒ community.resilience@cambridge.gov.uk

) 01223 457000

East Cambridgeshire

ü www.eastcambs.gov.uk/content/coronavirus-community-support

☒ От понеделник до четвъртък 08:45 до 17:00 &

петък 08:45 до 16:30

☒ covid19@eastcambs.gov.uk

) 01353 665555

Fenland

ü www.fenland.gov.uk/coronavirus

☒ От понеделник до петък, 09:00 до 16:00 & събота 09:00 до 12:00

☒ Covid19@fenland.gov.uk

) 01354 654321

Huntingdonshire

ü www.wearehuntingdonshire.org/

☒ От понеделник до четвъртък 08:45 до 17:00 & петък 08:45 до 16:30

☒ Crm_communitydevelopment@huntingdonshire.gov.uk

) 01480 388388

South Cambridgeshire

ü www.scambs.gov.uk/coronavirus/

☒ От понеделник до петък 08:00 до 17:30

☒ Duty.communities@scambs.gov.uk

) 03450 455 218

Peterborough

ü www.peterborough.gov.uk/coronavirus

☒ От понеделник до петък 09:00 до 17:00

☒ covid-19@peterborough.gov.uk

) 01733 747474