



# Locuirea în spații de cazare comune pe timpul pandemiei cu Covid-19

Publicat în 13 mai 2020

## Conținut

Locuirea în spații comune	2
Dacă aveți simptome	
Distanțarea socială	3
Spălați-vă pe mâini	
Tuse și strănuturi	
Vizitatori	
Spălătorie	4
Deșeuri	
Animale de companie	
Provizii	
Spații comune	
Curățenia	5
Baia	
Bucătăria	
Bunăstarea dvs.	6
Obținerea de sprijin	

## Introducere

Dacă locuința dvs. este împărțită sau părți ale acesteia sunt împărțite, toate indicațiile guvernamentale Covid-19 se aplică pentru dumneavoastră. Vă rugăm să țineți minte:

- Nu puteți fi dat afară din casă din cauza virusului.
- Cu toate acestea, proprietarul dvs. **nu** este obligat să vă ofere locuință alternativă dacă cineva din locuință contractează virusul.
- Dacă locuiți în locuințe pe care le împărțiți cu alte persoane sau dacă împărțiți facilitățile cu alte persoane, ar trebui să urmați îndrumările actuale ale Sistemului Public de Sănătate pentru a evita virusul și a reduce riscul de răspândire al acestuia.
- Puteți găsi ghidul și traducerile ghidului la [www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance](http://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance) și la [www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information/](http://www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information/). Ambele pagini conțin versiuni ușor de citit și traduse ale ghidului.
- Vă rugăm să urmați îndrumările actuale cât mai îndeaproape.

## Ce este o locuință comună?

Există multe tipuri de cazare în comun. Ați putea locui în una din următoarele:

- O casă de ocupație multiplă (HMO) care ar putea fi alcătuită dintr-o cameră pentru fiecare persoană sau familie, cu bucătăria și băi comune, săli și scări comune.
- Un apartament în care fiecare persoană sau familie are un apartament pentru sine, inclusiv bucătărie și baie; dar există holuri, intrări și scări comune.
- Un hotel sau pensiune unde există săli, scări, facilități și saloane comune.

Acolo unde există zone comune, virusul Covid-19 poate fi răspândit. Amenințarea este redusă prin curățenie, prin evitarea pe cât posibil a zonelor comune și prin păstrarea distanței față de alte persoane care folosesc zonele comune în același timp cu dvs.

Această notă stabilește cum.



## Locuirea în locuințe comune

Distanțarea socială și auto-izolarea pot fi ușor diferite pentru dvs., dacă locuiți în locuințe comune.

- Rețineți nevoile familiei dvs., nevoile altora din casa dvs. comună și nevoile tuturor celor din clădirea în care locuiți.
- Puteți ajuta la oprirea răspândirii virusului în propria casă și puteți ajuta la oprirea răspândirii acestuia către vecini și alții din clădire.
- Vă rugăm să faceți tot ce puteți pentru a limita contactul social în casa dvs., în special în zonele comune, pe scări și pe coridoare - și atunci când ieșiți pentru provizii, pentru exerciții și pentru muncă.

În această notă vorbim despre "dvs. și familia dvs." - și prin asta ne referim la toată lumea cu care locuiți sau cu care împărțiți casa. Nu ne referim la familia dvs. care locuiește în altă parte. Vorbim, de asemenea, despre „clădire” însemnând întreaga clădire comună, de exemplu, întreaga casă de multiplă ocupație (HMO), întregul hotel sau pensiune și toată lumea care locuiește în ea.

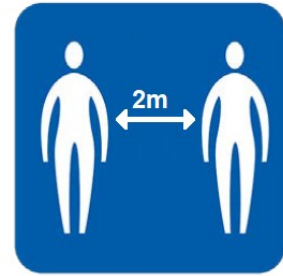
## Dacă prezentați simptomele

Este important  
să rămâneți în  
casă

- Dacă dumneavoastră sau un membru al familiei dvs dezvoltăți simptome, trebuie să urmați îndrumările guvernamentale aici [www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance](http://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance).
- Dacă simțiți că nu puteți face față simptomelor acasă sau starea dumneavoastră se înrăutățește sau dacă simptomele nu se îmbunătățesc după 7 zile, utilizați NHS [111 online serviciul pentru coronavirus](http://111.nhs.uk). Dacă nu aveți acces la internet, sunați la NHS 111. Pentru un apel medical de urgență sunați la 999.
- Dacă dumneavoastră sau familia (sau oricine locuiește cu dvs.) aveți simptome de COVID-19 și locuiți într-o casă cu alte persoane în care împărțiți facilități (cum ar fi o casă de multiplă ocupație), este important să îi spuneți managerului sau proprietarului casei dvs. Pentru un HMO, întreaga clădire este tratată de obicei ca o singură gospodărie în scopul auto-izolării, ceea ce înseamnă că toată lumea trebuie să respecte regulile de auto-izolare dacă cineva din clădire are simptome. Cu toate acestea, acest lucru poate depinde de aspectul HMO-ului și proprietarul casei dvs. va putea primi mai multe sfaturi despre cum să vă auto-izolați pentru a reduce răspândirea infecției în clădire.
- Puteți de asemenea să contactați echipa locală de locuințe. În Fenland adresa de email este [housingadvice@fenland.gov.uk](mailto:housingadvice@fenland.gov.uk) sau puteți suna la 01354 654321.
- Dacă membrii ai familiei dvs. sunt vulnerabili și locuiesc cu dvs., gândiți-vă la separarea lor de restul familiei. Ar putea merge în altă parte în perioada de izolare? Dacă nu, încercați să stați departe de ei cât mai mult posibil.
- Dacă dezvoltăți simptome noi de coronavirus în orice moment după încheierea primei perioade de auto-izolare, trebuie să urmați din nou aceleași îndrumări privind auto-izolarea.

## Distanțare socială

- Stați la 2 metri sau la 3 pași de cineva din afara familiei.
- Dacă trebuie să vă aflați la mai puțin de doi metri de alte persoane care locuiesc în clădirea dvs., de exemplu când treceți pe scări, faceți acest lucru în cât mai scurt timp posibil și protejați-vă de strănuturile potențial infecțioase etc.
- Guvernul a recomandat acum că membrii publicului ar trebui să ia în considerare acoperirea feței în spații închise. Poate doriți să luați în considerare acest lucru dacă există zone din casa dvs. pe care le împărțiți cu alții. Nu uitați să aruncați măștile de față în siguranță și să le spălați în mod regulat dacă folosiți o mască de față din material.



## Spălați-vă des pe mâini

- Curățați-vă frecvent mâinile în fiecare zi, spălându-le cu apă și săpun timp de 20 de secunde sau folosind stația de igienizare a mâinilor. Acest lucru vă va ajuta să vă protejați pe dvs. și oamenii cu care trăiți. Acest pas este unul dintre cele mai eficiente moduri de a reduce riscul de a transmite infecția către alții.
- Evitați să vă atingeți fața cu mâinile.
- Nu strânge-ți mâna cu nimeni.
- Spălați-vă mâinile imediat înainte de a ieși și când vă întoarceți acasă.



Spălați-vă regulat pe mâini

## Acoperiți-vă tusea și strănutul

- Acoperiți-vă gura și nasul cu șervețele de unică folosință atunci când tușiți sau strănutați. Dacă nu aveți un șervețel la îndemână, strănutați în interiorul cotului, nu în mână.
- Aruncați șervețelele într-o pungă de gunoi și spălați-vă imediat pe mâini cu apă și săpun sau cu dezinfectant.

## Vizitatori

- Nu invitați și nu permiteți vizitatorilor, precum alți prieteni și familie, să intre în casa dvs. Dacă doriți să vorbiți cu cineva care nu locuiește cu dvs., utilizați telefonul sau rețelele de socializare.
- Cu toate acestea, dacă dumneavoastră sau un membru al familiei primiți îngrijiri esențiale în casa dvs., îngrijitorii ar trebui să viziteze în continuare.
- Îngrijitorii pot folosi măști de față și mănuși pentru a reduce riscul de răspândire a virusului.



Nu aveți vizitatori



Nu agitați rufele murdare

## Spălătorie

- Pentru a reduce posibilitatea de a răspândi virusul în aer, nu agitați rufele murdare.
- Spălați rufele după caz, în conformitate cu instrucțiunile producătorului. Toate rufele murdare pot fi spălate în aceeași încărcare. Folosiți cea mai caldă setare de apă pe care o puteți folosi și uscați bine rufele.
- Dacă nu aveți o mașină de spălat, puteți utiliza spălătoriile. Dacă ați fost izolat, așteptați încă 72 de ore după încheierea perioadei dvs. de izolare înainte de a duce rufe la o spălătorie publică.
- Curățați și dezinfectați orice lucru utilizat pentru transportul rufelor cu produsele obișnuite, în conformitate cu instrucțiunile noastre de curățare.

## Deșeuri

- Dacă cineva din familia dvs. are sau poate avea Covid-19, depozitați deșeurile personale, cum ar fi șervețelele folosite și cârpele de curățare de unică folosință în pungi de gunoi de unică folosință.
- După ce ați terminat de curățat, ambalați dublu orice gunoi, păstrați-l în siguranță timp de 72 de ore, apoi aruncați-l în gunoiul obișnuit.
- Deșeurile trebuie depozitate în siguranță și ferite de copii. Nu trebuie să vă puneți deșeurile în deșeuri comunale dacă deșeurile nu au fost păstrate în siguranță timp de cel puțin 72 de ore.
- Alte deșeuri menajere pot fi aruncate în mod normal.

Păstrați-vă  
casa bine  
ventilată

## Utilizarea zonelor comune

- Evitați să vizitați toate zonele comune în același timp cu alte persoane, cum ar fi saloanele, sălile de jocuri și bucătăriile comune. Ar putea fi util să întocmiți un program.
- Stați la 2 metri distanță de oricine în afara propriei familii.
- Mențineți spațiile comune bine ventilate deschizând ferestrele.
- Nu împărțiți farfurii, pahare, ustensile de bucătărie sau prosoape, mai ales dacă sunteți vulnerabil sau vă auto-izolați.



Încercați să vă livrați alimentele  
și medicamentele

## Animale de companie

În prezent, nu există dovezi că animalele de companie, cum ar fi câinii și pisicile, pot fi infectate cu COVID-19.

## Provizii

Dacă puteți, încercați să păstrați un stoc mic de:

- Mănuși de unică folosință
- Șorțuri de unică folosință
- Lichid de curățare
- Cârpe de unică folosință
- Saci de unică folosință

## Curățenia

- La curățare, trebuie să folosiți produsele obișnuite de uz casnic, precum detergenții și înălbitorul, deoarece acestea vor fi foarte eficiente pentru a scăpa de virus pe suprafețe.
- Curățați periodic suprafețele, cum ar fi mânerele ușilor, balustrade, telecomenzi și blaturi de masă, care sunt adesea atinse.
- Acest lucru este deosebit de important dacă aveți o persoană mai în vârstă sau vulnerabilă în casă.
- Purtați mănuși și șorțuri de unică folosință pentru curățare și cârpe de unică folosință, dacă este posibil.
- Curățați băile și bucătăriile comune de fiecare dată după ce le utilizați, de exemplu ștergând toate suprafețele pe care le-ați atins.
- Evitați crearea de stropi și pulverizare la curățare.
- Nu uitați să vă spălați regulat pe mâini cu apă și săpun timp de 20 de secunde după curățare, chiar dacă ați purtat mănuși.
- Ventilați camerele în mod regulat, deschizând geamurile pentru a lăsa aerul să circule, menținând ușa închisă.

**Ștergeți  
regulat toate  
suprafețele**

## Baia

- Dacă împărțiți o baie cu alte persoane care locuiesc în clădirea dvs., asigurați-vă că o curățați bine de fiecare dată după ce o utilizați, de exemplu ștergerea suprafețelor cu care ați intrat în contact.
- Dacă cineva dintr-o clădire comună este în auto-izolare, dar nu poate utiliza o baie separată, este posibil să doriți ca acea persoană să fie ultima care folosește baia și să o curețe în profunzime după ce au folosit-o.
- Dacă cineva din clădirea dvs. este vulnerabil, ar trebui să folosească primii baia.

**Nu împărțiți prosoapele,  
inclusiv prosoape de mână și  
prosoape de bucătărie**

## Bucătăria

- Dacă utilizați o bucătărie comună, puteți întocmi un program pentru utilizarea acesteia.
- Dacă cineva dintr-o clădire comună se auto-izolează, ar putea purta o mască de față, să folosească bucătăria după toată lumea și să-și ducă mâncarea înapoi în camera lor. Sau puteți ajuta persoanele să se auto-izoleze livrând mâncarea în camerele lor.
- Bucătăria trebuie curățată minuțios după fiecare utilizare, în special după o persoană care se auto-izolează.
- Evitați să împărțiți tacâmuri sau ustensile. Dacă aveți, folosiți o mașină de spălat vase pentru a curăța și usca tacâmurile folosite de familie. Dacă acest lucru nu este posibil, spălați-le folosind lichid de spălat vase obișnuit cu apă caldă și uscați-le bine.



Folosiți facilități separate sau curățați-le între utilizări

Nu uitați că, rămânând acasă, protejați viața altora, și deasemenea vă asigurați că NHS nu se copleșește cu munca.

## Bunăstarea dvs.

Vă rugăm să stați acasă, cu excepția cumpărăturilor pentru esențialele de bază, nevoile medicale și exercițiile dvs. o dată pe zi.

Acest lucru poate fi dificil dacă aveți spațiu limitat în interiorul sau în afara casei.

Ați putea menține contactul cu familia la telefon, Skype sau pe internet. Puteți face cumpărături, contacta proprietarul și alte servicii online. Puteți afla despre cum să intrați online la <http://makingmoneycut.org.uk>. Exercițiile fizice pot fi bune pentru starea dvs de bine. Căutați cursuri online

care vă pot ajuta să faceți exerciții fizice în casa dvs., dacă aveți suficient spațiu.

- Yoga este bună pentru corp și minte, dacă puteți face spațiu pentru o saltea de yoga în casa dvs.
- Este important să aveți grijă de sănătatea dvs. mentală precum și cea fizică. Vizitați "Keep your head" la <https://keep-your-head.com/> și de asemenea la [www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/](http://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/).
- Aceste pagini web oferă sfaturi utile despre tratarea problemelor de sănătate mentală și puteți afla unde puteți găsi mai mult ajutor dacă aveți nevoie.

## Obținerea de sprijin

Puteți contacta centrele comunitare pentru a căuta, solicita sau pentru a oferi ajutor în zona locală. Iată contactele pentru hub-uri:

### Directorul Cambridgeshire

Puteți utiliza aceste directoare pentru a căuta ajutorul de care aveți nevoie. Căutați „Am nevoie de ajutor”

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

Luni până Vineri 08:00 - 18:00 și Sâmbătă 09:00 - 13:00

[communitycv@cambridgeshire.gov.uk](mailto:communitycv@cambridgeshire.gov.uk)  
0345 045 5219

### Cambridge

[www.cambridge.gov.uk/updates/2020/03/18/coronavirus-changes-to-our-services](http://www.cambridge.gov.uk/updates/2020/03/18/coronavirus-changes-to-our-services)

Luni până Vineri 09:00 - 17:15

[community.resilience@cambridge.gov.uk](mailto:community.resilience@cambridge.gov.uk)  
01223 457000

### East Cambridgeshire

[www.eastcamb.gov.uk/content/coronavirus-community-support](http://www.eastcamb.gov.uk/content/coronavirus-community-support)

Luni până Joi 08:45 - 17:00 și Vineri 08:45 - 16:30

[covid19@eastcamb.gov.uk](mailto:covid19@eastcamb.gov.uk)  
01353 665555

### Fenland

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

Luni până Vineri 09:00 - 16:00 și Sâmbătă 09:00 - 12:00

[covid19@fenland.gov.uk](mailto:covid19@fenland.gov.uk)

01354 654321

### Huntingdonshire

[www.wearehuntingdonshire.org/](http://www.wearehuntingdonshire.org/)

Luni până Joi 08:45 - 17:00 și Vineri 08:45 - 16:30

[crm\\_communitydevelopment@huntingtonshire.gov.uk](mailto:crm_communitydevelopment@huntingtonshire.gov.uk)

01480 388388

### Cambridgeshire de Sud

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

Luni până Vineri 08:00 - 17:30

[duty.communities@scamb.gov.uk](mailto:duty.communities@scamb.gov.uk)

03450 455 218

### Peterborough

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

Luni până Vineri 09:00 - 17:00

[covid-19@peterborough.gov.uk](mailto:covid-19@peterborough.gov.uk)

01733 747474