

Mieszkanie we współdzielonym mieszkanii w czasie pandemii Covid-19

Wprowadzenie

W środku

Mieszkanie we współdzielonym mieszkaniu Jeśli masz objawy	2
Dystans społeczny Myj ręce Kaszel i kichanie Goście	3
Pranie Śmieci Zwierzęta domowe Zakupy Współdzielone pomieszczenia	4
Sprzątanie Łazienki Kuchnie	5
Twój dobrostan Uzyskanie wsparcia	6

Jeśli Twój dom jest współdzielony lub jego część jest współdzielona, obowiązują Cię rządowe wytyczne dotyczące Covid-19. Pamiętaj:

- Nie możesz zostać usunięty(-a) z domu z powodu wirusa.
- Jednak wynajmujący **nie** musi zapewniać najemcom alternatywnego mieszkania, jeśli pozostałe osoby w nieruchomości zakażą się wirusem.
- Jeśli mieszkasz w mieszkaniu, które dzielisz z innymi lub dzielisz wyposażenie z innymi, należy postępować zgodnie z aktualnymi wytycznymi Public Health England (Ministerstwa Zdrowia w Anglii), aby uniknąć zakażenia wirusem i zmniejszyć ryzyko jego rozprzestrzenienia.
- Wskazówki i ich tłumaczenia można znaleźć pod adresem www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance oraz www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information/. Obie witryny zawierają łatwe do zrozumienia i przetłumaczone wytyczne.
- Postępuj zgodnie z obecnymi wytycznymi.

Co to jest współdzielone mieszkanie?

Istnieje wiele rodzajów współdzielonego zakwaterowania. Możesz mieszkać w:

- Dom wielorodzinny (HMO - House in Multiple Occupation), który może składać się z pokoju dla każdej osoby lub rodziny, ze wspólną kuchnią i łazienką, wspólnymi korytarzami, podestami i schodami.
- Mieszkanie, gdzie każda osoba lub rodzina ma swoje własne mieszkanie z kuchnią i łazienką; jednak korytarze, wejścia i schody są wspólne.
- Hotel lub hostel, gdzie korytarze, schody, udogodnienia i pokoje wypoczynkowe są współdzielone.

Wirus Covid-19 może się rozprzestrzeniać tam, gdzie są współdzielone pomieszczenia. Zagrożenie można zmniejszyć poprzez czyszczenie, unikanie w jak największym stopniu pomieszczeń współdzielonych oraz utrzymywanie bezpiecznej odległości od innych osób, które korzystają z pomieszczeń współdzielonych w tym samym czasie, co Ty.

Ta notatka zawiera więcej informacji na ten temat.

Mieszkanie we współdzielonym mieszkaniu



Dystans społeczny i izolacja mogą wyglądać inaczej, jeśli mieszkasz we współdzielonym mieszkaniu.

- Pamiętaj o potrzebach rodziny, potrzebach innych we współdzielonym domu i potrzebach wszystkich osób w budynku.
- Możesz pomóc powstrzymać rozprzestrzenianie się choroby we własnym domu i powstrzymać rozprzestrzenianie się choroby na sąsiadów/inne osoby w budynku.
- Postaraj się ograniczyć kontakt społeczny w swoim domu, **szczególnie we współdzielonych pomieszczeniach, na schodach i korytarzach** – i kiedy wychodzisz po zakupy, na trening lub do pracy.
- W tej ulotce mówimy o 'Tobie i Twojej rodzinie' – mając na myśli każdą osobę, która z Tobą mieszka i z którą współdzielisz mieszkanie. Nie Twoją dalszą rodzinę, która mieszka gdzie indziej. Mówimy również o 'budynku', co oznacza cały wspólny budynek, np. cały dom w domu wielorodzinnym (HMO), cały hotel lub hostel i wszystkie mieszkające w nim osoby.

**Ważne, aby
zostać w
domu**

Jeśli masz objawy

- Jeśli u Ciebie lub członka Twojej rodziny wystąpią objawy, postępuj zgodnie z rządowymi wytycznymi, w tym informacjami na temat umówienia się na test

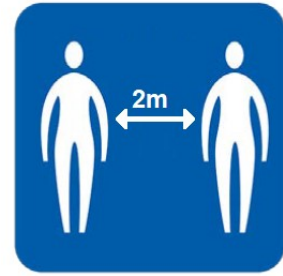
www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance

Krajowy program testów i śledzenia (National Test & Trace Scheme) zaleca wszystkim osobom w kraju o stosowanie trzyetapowego planu:

- **Krok 1** – Jeśli masz jeden lub więcej objawów koronawirusa zarówno Ty, jak i osoby z Tobą mieszkające, musicie natychmiast poddać się izolacji. Jeśli mieszkasz w domu z innymi osobami, z którymi dzielisz wyposażenie (np. w wielorodzinnym domu, HMO), ważne jest, aby poinformować o tym menedżera lub właściciela domu. W przypadku HMO zwykle cały budynek jest traktowany jako jedno gospodarstwo domowe w celach izolacji, co oznacza, że wszystkie mieszkające tam osoby muszą stosować się do zaleceń izolacji, jeśli osoba w budynku ma objawy.
- **Krok 2** – Następnie należy zarezerwować test pod adresem www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/ lub dzwoniąc pod numer 119. Pod żadnym warunkiem nie opuszczaj domu. Jeśli wynik testu będzie pozytywny, w ciągu 24 godzin skontaktuje się z Tobą zespół programu testów i śledzenia służby zdrowia NHS.
- **Krok 3** – Jeśli wynik testu będzie pozytywny, zespół programu testów i śledzenia NHS pomoże Ci ustalić, z kim się kontaktowałeś(-aś) i kto może być zakażony. Otrzymasz poradę kliniczną i wsparcie, aby radzić sobie z wirusem. Zespół programu testów i śledzenia NHS następnie skontaktuje się z tymi osobami anonimowo, zalecając im izolację przez 14 dni, nawet jeśli nie mają objawów lub czują się zupełnie dobrze. Jeśli pojawią się u nich objawy, będą musiały wykonać test. Nawet, jeśli wynik będzie negatywny, osoby te nadal będą musiały izolować się przez 14 dni. Pozostali członkowie ich gospodarstwa domowego nie muszą poddawać się izolacji, ale muszą zachować szczególną ostrożność dotyczącą dystansu społecznego, mycia rąk i unikania kontaktu z osobą izolującą się.
- Jeśli członkowie Twojej rodziny są osobami szczególnej troski i mieszkają z Tobą, pomyśl o oddzieleniu ich od reszty rodziny. Czy mogą przebywać w innym miejscu w okresie izolacji? Jeśli nie, postaraj się nie mieć z nimi kontaktu.
- Jeśli uważasz, że nie jesteś w stanie poradzić sobie z objawami w domu lub Twój stan się pogarsza, lub objawy nie ustępują po 7 dniach, skorzystaj z serwisu internetowego [NHS 111 online](http://NHS111online) poświęconego koronawirusowi. Jeśli nie masz dostępu do internetu, zadzwoń do NHS pod numer 111. Medyczny numer alarmowy to 999.
- Jeśli zaobserwujesz u siebie nowe objawy koronawirusa po zakończeniu pierwszego okresu izolacji, postępuj ponownie zgodnie z tymi samymi wytycznymi dotyczącymi izolacji.

Dystans społeczny

- Zachowaj 2-metrowy (6 stóp, około 3 kroki) dystans od osób spoza własnej rodziny.
- Jeśli musisz zbliżyć się na mniej niż 2 metry do innych osób mieszkających w Twoim budynku, na przykład przechodząc po schodach, rób to tak krótko, jak to możliwe i chroń się przed potencjalnie zakaźnymi kichnięciami itp.
- Rząd zaleca, aby obywatele zakrywali twarz w zamkniętych przestrzeniach. Możesz rozważyć to zalecenie, jeśli w Twoim domu znajdują się współdzielone pomieszczenia. Pamiętaj, aby bezpiecznie utylizować maseczki lub regularnie je prać, jeśli używasz chust materiałowych.



Często myj ręce

- Codziennie myj często ręce, używając wody z mydłem przez 20 sekund lub dezynfekuj ręce. Pomoże to chronić Ciebie i osoby, z którymi mieszkasz. Ten krok jest jednym z najskuteczniejszych sposobów zmniejszenia ryzyka przeniesienia infekcji na innych.
- Unikaj dotykania twarzy rękoma.
- Nie podawaj rąk innym.
- Myj ręce tuż przed wyjściem z domu i po powrocie do niego.



Regularnie myj ręce

Zakrywaj twarz, gdy kaszlesz lub kichasz

- Zakrywaj usta i nos chusteczkami jednorazowymi podczas kaszlu lub kichania. Jeśli nie masz pod ręką chusteczki, kichaj w zgięcie łokcia, nie w dłoń.
- Wyrzuć chusteczki do worka na śmieci i natychmiast umyj ręce wodą z mydłem lub środkiem dezynfekującym.

Goście

- **Nie** zapraszaj innych ani nie przyjmuj gości, takich jak przyjaciele i rodzina, we własnym domu. Jeśli chcesz porozmawiać z kimś, kto nie mieszka z Tobą, skorzystaj z telefonu lub mediów społecznościowych.
- Jednak jeśli Ty lub członek Twojej rodziny korzysta z niezbędnej opieki w domu, opiekunowie powinni kontynuować odwiedziny.
- Opiekunowie mogą korzystać z maseczek i rękawiczek, aby zmniejszyć ryzyko rozprzestrzeniania zakażenia.



Nie przyjmuj gości



Nie wstrząsaj brudnym praniem

Pranie

- Aby zmniejszyć prawdopodobieństwo rozprzestrzeniania się wirusa w powietrzu, nie wstrząsaj brudnym praniem.
- Pierz ubrania zgodnie z instrukcjami producenta. Wszystkie brudne ubrania można prać przy jednym wsadzie. Ustaw temperaturę na możliwie najcieplejszą i dokładnie wysusz.
- Jeśli nie masz pralki, możesz skorzystać z pralni samoobsługowej. Jeśli Przebywałeś(-aś) w izolacji, odczekaj kolejne 72 godziny po zakończeniu okresu izolacji, zanim zrobisz pranie w publicznej pralni samoobsługowej.
- Wyczyść i zdezynfekuj wszystko, czego używasz do transportu prania, tak jak zwykle, przy zastosowaniu się do naszych wytycznych.

Śmieci

- Jeśli ktoś z Twojej rodziny ma lub może mieć Covid-19, przechowuj wszelkie odpady osobiste, takie jak zużyte chusteczki i jednorazowe ściereczki do czyszczenia, bezpiecznie w jednorazowych workach na śmieci.
- Po skończeniu sprzątania, włóż śmieci do podwójnego worka, przechowuj bezpiecznie przez 72 godziny, a następnie wyrzuć do zwykłego kosza.
- Śmieci należy przechowywać w bezpiecznym miejscu, poza zasięgiem dzieci. Nie należy umieszczać śmieci w komunalnych pomieszczeniach na odpady, dopóki śmieci nie będą przechowywane przez przynajmniej 72 godziny.
- Pozostałe śmieci pochodzące z gospodarstwa domowego można wyrzucać tak jak zwykle.

*Zadbaj o
dobrą
wentylację
domu*

Korzystanie ze współdzielonych pomieszczeń

- Unikaj odwiedzania współdzielonych pomieszczeń w tym samym czasie, co inne osoby, takie jak pokoje wypoczynkowe, pokoje gier i wspólne kuchnie. Sporządzenie harmonogramu może być pomocne.
- Zachowaj 2-metrowy dystans od osób spoza własnej rodziny.
- Dbaj o dobrą wentylację wspólnych przestrzeni, otwierając okna.
- Nie korzystaj z tych samych talerzy, filiżanek, przyborów kuchennych lub ręczników, szczególnie jeśli jesteś osobą szczególnej troski lub pozostajesz w izolacji.



Postaraj się zamówić zakupy i leki z dostawą do domu.

Zwierzęta domowe Zakupy

Obecnie nie ma dowodów na to, że zwierzęta/zwierzęta domowe, takie jak psy i koty, mogą zostać zarażone COVID-19.

Jeśli możesz, postaraj się zachować mały zapas:

- jednorazowych rękawiczek,
- jednorazowych fartuchów,
- płynu czyszczącego,
- jednorazowych ubrań,
- jednorazowych worków na śmieci.

Sprzątanie

- Do sprzątania należy używać zwykłych produktów gospodarstwa domowego, takich jak detergenty i wybielacze, ponieważ będą one bardzo skuteczne w usuwaniu wirusa z powierzchni.
- Regularnie czyść powierzchnie, takie jak klamki, poręcze, piloty i blaty stołu, które są często dotykane.
- Jest to szczególnie istotne, jeśli w Twoim domu mieszkają osoby starsze lub wymagające szczególnej troski.
- Do sprzątania zakładaj jednorazowe rękawiczki i fartuchy oraz używaj jednorazowych ściereczek, jeśli to możliwe.
- Czyść wspólne łazienki i kuchnie za każdym razem, gdy z nich korzystasz, na przykład wycierając wszystkie dotknięte powierzchnie.
- Unikaj spryskiwania powierzchni podczas czyszczenia.
- Pamiętaj, aby regularnie myć ręce wodą z mydłem przez 20 sekund po sprzątaniu, nawet jeśli miałeś(-aś) na sobie rękawiczki.
- Regularnie wietrz pokoje, otwierając okna i zamykając drzwi, aby umożliwić cyrkulację powietrza.

*Regularnie
przecieraj
wszystkie
powierzchnie*

Łazienki

- Jeśli dzielisz łazienkę z innymi osobami mieszkającymi w Twoim budynku, pamiętaj, aby ją dokładnie wyczyścić po każdym użyciu, na przykład wycierając powierzchnie, z którymi masz kontakt.
- Jeśli osoba mieszkająca w Twoim budynku odbywa izolację, ale nie może korzystać z oddzielnej łazienki, powinna korzystać ze wspólnej łazienki jako ostatnia według harmonogramu i dokładnie ją czyszcząc po skorzystaniu.
- Jeśli w Twoim budynku mieszka osoba szczególnej troski, powinna skorzystać z łazienki jako pierwsza.

*Nie używaj tych
samych ręczników, w
tym ręczników do rąk
i ściereczek*

Kuchnie

- Jeśli korzystasz ze wspólnej kuchni, możesz ustalić **harmonogram** korzystania z niej.
- Jeśli osoba we współdzielonym budynku odbywa izolację, powinna nosić maseczkę, korzystać z kuchni na końcu i zabierać jedzenie do swojego pokoju. Możesz także pomóc osobie w izolacji, przynosząc jej jedzenie do pokoju.
- Kuchnię należy **dokładnie wyczyścić** po każdym użyciu, szczególnie po skorzystaniu z niej przez osobę izolującą się.
- Unikaj korzystania z tych samych sztućców lub przyborów kuchennych. Jeśli masz zmywarę do naczyń, użyj jej, aby wyczyścić i osuszyć używane przez Twoją rodzinę naczynia i sztućce. Jeśli nie jest to możliwe, umyj je zwykłym płynem do mycia naczyń i ciepłą wodą, a następnie dokładnie wysusz.



Używaj oddzielnych przyborów kuchennych lub czyść je między użyciami.

Pamiętaj, pozostając w domu, chronisz życie innych, a także upewniasz się, że narodowa służba zdrowia NHS nie będzie przepelniona.

Twój dobrostan

- Pozostań w domu, z wyjątkiem zakupów podstawowych rzeczy, potrzeb medycznych i codziennych ćwiczeń.
- Może to być trudne, jeśli masz ograniczoną przestrzeń w domu lub poza nim.
- Możesz utrzymywać kontakty rodzinne i społeczne przez telefon, Skype lub internet. Możesz robić zakupy, kontaktować się z właścicielem lub innymi służbami przez internet. Dowiedz się więcej o dostępie do internetu pod adresem <http://makingmoneycount.org.uk>
- Ćwiczenia fizyczne mogą dobrze wpływać na Twój dobrostan. Poszukaj zajęć lub kursów online, które mogą pomóc Ci w ćwiczeniu w domu, jeśli masz wystarczająco dużo miejsca.
- Joga jest dobra dla ciała i umysłu, jeśli masz w domu miejsce na matę do jogi.
- Dbanie o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne jest ważne. Odwiedź *Keep your head (Zadbaj o swoją głowę)* pod adresem www.cambridgeshireandpeterboroughccg.nhs.uk/your-health-and-services/mental-health-services/keep-your-head/ oraz www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/
- Witryny te zawierają użyteczne wskazówki na temat radzenia sobie z problemami ze zdrowiem psychicznym i umożliwiają sprawdzenie, gdzie można znaleźć dodatkową pomoc.

Uzyskanie wsparcia

Skontaktuj się z **Radą miasta Cambridge (Cambridge City Council)**, jeśli potrzebujesz pomocy, np. jeśli otrzymujesz ulgi podatkowe na mieszkanie lub zasiłek komunalny, lub potrzebujesz pomocy przy zakupach lub odbiorze recept:

Rada miasta Cambridge (CRHub)

<https://www.cambridge.gov.uk/coronavirus-ask-for-help>

🕒 Od poniedziałku do piątku, 08:00 do 20:00, 10-4

✉ community.resilience@cambridge.gov.uk

☎ 01223 457000

Możesz skontaktować się z zespołem mieszkalnictwa ds. zdrowia środowiskowego Rady miasta Cambridge (Cambridge City Councils Environmental Health Residential Team), aby zgłosić wszelkie wątpliwości związane z warunkami panującymi w wynajmowanym mieszkaniu w sektorze prywatnym, w którym mieszkasz, pod adresem e-mail residential.eh@cambridge.gov.uk lub pod numerem telefonu 01223 457900.

Skontaktuj się z **Radą gminy (County Council)**, jeśli zalecono Ci opiekę medyczną lub masz zapytanie dotyczące opieki społecznej dla dorosłych, szkół, lub usług dla dzieci i rodziny:

Kontakt z Cambridgeshire

www.cambridgeshire.gov.uk/coronavirus

www.peterborough.gov.uk/coronavirus

🕒 Od poniedziałku do piątku, 08:00 do 18:00, sobota 09:00 do 13:00

✉ communitycv@cambridgeshire.gov.uk

☎ 0345 045 5219