

Traiul în locuința comună în baza restricțiilor Covid-19

Cuprins

Traiu într-o locuință comună	2
Dacă prezentați simptome	
Distanțare socială	3
Spălați-vă pe mâini	
Tuse și strănut	
Vizitatori	
Rufe	4
Deșeuri	
Animale de companie	
Provizii	
Spații comune	
Curățenie	5
Băi	
Bucătării	
Confortul dvs.	6
Obținerea ajutorului	

Introducere

În cazul în care casa dvs. este comună cu alți locatari sau dacă doar unele părți este împărțită cu alți locatari, orientarea guvernamentală în materie de Covid-19 vi se aplică. Nu uitați:

- Nu puteți fi evacuat(ă) din casa dvs. din cauza virusului.
- Cu toate acestea. Proprietarul dvs. **nu** are obligația de a vă asigura o altă locuință pentru chiriași dacă alte persoane din locuință contractează virusul.
- Dacă locuiți într-o casă alături de alte persoane sau folosiți utilitățile la comun cu alte persoane, ar trebui să respectați orientarea actuală a Sănătății Publice din Anglia pentru a evita să intrați în contact cu virusul și să reduceți riscul răspândirii sale .
- Puteți găsi orientarea și traducerea orientării , la adresa www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance și la www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information/. Ambele site-uri include versiuni ușor de citit și traduse ale orientării.
- Respectați cât mai atent puteți orientarea actuală.

Ce este locuința comună?

Există multe tipuri de locuință comună. E posibil să locuiți în:

- Casă cu mulți ocupanți (House in Multiple Occupation—HMO) care ar putea fi constituită dintr-o camera pentru fiecare persoană sau familie, cu bucătării și băi comune, holuri comune, paliere și scări.
- Un apartament unde fiecare persoană sau familie are un apartament pentru ea însăși care include bucătărie și baie; însă sunt holuri, intrări și scări comune.
- Un hotel sau hostel unde sunt holuri, scări, utilități și saloane comune.

Acolo sunt există **zone comune, virusul Covid-19 se poate răspândi.**

Amenințarea este **redușă** prin curățare, evitarea pe cât posibil a zonelor comune și păstrarea unei distanțe sigure de alte persoane care folosesc zonele comune în același timp cu dvs.

Prezenta notă prezintă informații suplimentare despre modul.

Traiu în locuință comună

Distanțarea socială și auto-izolarea ar putea fi ușor diferite pentru dvs., în cazul în care locuiți într-o locuință comună.



- Aveți în minte nevoile familiei dvs., nevoile altor persoane din locuința dvs. și nevoile tuturor celor din clădirea dvs.
- Puteți contribui la oprirea răspândirii bolii în propria dvs. locuință, și puteți contribui la oprirea răspândirii sale la vecinii dvs. / alte persoane.
- Vă rugăm să faceți tot posibilul pentru a limita contactul social în locuința dvs., **în special în zone comune, pe scări sau pe coridoare** — și în momentul în care ieșiți pentru a face provizii, pentru a face mișcare sau pentru a merge la lucru.
- În această notă, discutăm despre 'dvs. și familia dvs.' — și prin aceasta facem referire la orice persoană cu care locuiți și folosiți în comun locuința. Nu facem referire la familia dvs. extinsă care locuiește în altă parte. Discutăm de asemenea despre 'clădire' făcând referire la întreaga clădire folosită în comun de exemplu întreaga casă cu locatari multipli (HMO), întregul hotel sau hostel, și toți care locuiesc aici.

Dacă prezentați simptome

- Dacă dvs. sau un membru al familiei dvs. dezvoltă simptome, trebuie să respectați orientarea guvernamentală de aici inclusiv informații privind stabilirea de măsuri pentru a vă testa

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

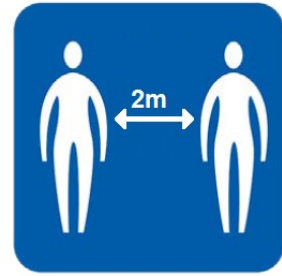
Planul Național de Testare și Urmărire (National Test & Trace Scheme) roagă pe toți din țară să respecte un plan în trei etape:

Este important să stați acasă

- **Etapa 1** - Dacă prezentați unul sau mai multe din simptomele coronavirusului, atât dvs. cât și persoanele cu care locuiți trebuie să vă auto-izolați. Dacă locuiți într-o casă cu alte persoane în care folosiți la comun utilitățile (precum o casă cu ocupanți multipli, HMO) este important să informați managerul sau proprietarul casei. Pentru un HMO, întreaga clădire este de obicei tratată drept locuință în scopurile auto-izolării, ceea ce înseamnă că toți care locuiesc acolo trebuie să respecte regulile de auto-izolare în cazul în care o persoană din clădire prezintă simptome.
- **Etapa 2** – Trebuie ulterior să rezervați un test pe site-ul web www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/ sau la telefon 119. Nu părăsiți casa în orice alt motiv. Dacă rezultatul testului este pozitiv, veți fi contactat de serviciul NHS (Sistemului Național de Sănătate) Test and Trace în termen de 24 de ore.
- **Etapa 3** – Dacă testul dvs. este pozitiv, serviciul NHS Test and Trace vă va ajuta să stabiliți cu cine ați fost în contact și cine ar putea fi infectat. Vi se vor oferi sfaturi clinice și asistență pentru a face față virusului. Serviciul NHS Test and Trace va contacta ulterior acele contacte anonime care vor fi sfătuite să se izoleze o perioadă de 14 zile, chiar dacă nu prezintă simptome sau se simt perfect bine. Dacă ei dezvoltă simptome, li se va cere să facă un test. Chiar dacă testul este negativ, ei tot vor trebui să se auto-izoleze o perioadă de 14 zile. Chiar dacă membrii casei nu trebuie să se auto-izoleze, dar trebuie să ia măsuri suplimentare de precauție pentru a respecta orientarea în materie de distanțare socială, spălătul pe mâini și evitarea contactului cu persoana care se auto-izolează.
- Dacă membrii familiei dvs. sunt vulnerabili și locuiesc cu dvs., gândiți-vă la separarea lor de restul familiei. Ar putea merge ei în altă parte în cursul perioadei de izolare? Dacă nu, încercați să stați cât mai departe posibil de ei.
- Dacă credeți că nu puteți face față simptomelor la domiciliu, sau în cazul în care afecțiunea dvs. se înrăutățește, sau în cazul în care simptomele nu se ameliorează după 7 zile, folosiți serviciul de coronavirus [NHS 111 online](http://NHS111online). Dacă nu aveți acces la internet, apelați NHS 111. Pentru urgență medicală apelați 999.
- Dacă dezvoltă simptome noi de coronavirus în orice moment după încheierea primei dvs. perioade de izolare, trebuie să respectați din nou aceeași orientare privind auto-izolarea.

Distanțare socială

- Păstrați distanța de 2 metri sau 6 picioare (care înseamnă în jur de 3 pași) de orice persoană din afara familiei dvs.
- Dacă trebuie să vă apropiați la mai puțin de 2 metri de alte persoane care locuiesc în clădirea dvs., de exemplu când urcați scările, faceți ca acest lucru să fie pentru cât mai scurt timp posibil și protejați-vă de posibile strănuturi infecțioase etc.
- Guvernul a recomandat acum ca în public oamenii să ia în calcul acoperirea fețelor în spații închise. Poate că doriți să luați în calcul acest lucru dacă sunt spații în locuința dvs. folosite la comun cu alte persoane. Nu uitați să aruncați măștile faciale în condiții de siguranță sau să le spălați regulat dacă folosiți bandană textilă.



Spălați-vă des pe mâini

- Spălați-vă frecvent pe mâini cu apă și săpun timp de 20 de secunde sau folosind un dezinfectant de mâini. Acest lucru va ajuta la protejarea dvs. și a persoanelor cu care locuiți. Această măsură este una din cele mai eficiente moduri de reducere a riscului de transmitere a infecției altora.
- Evitați să vă atingeți fața cu mâinile.
- Nu strângeți mâna altor persoane în semn de salut.
- Spălați-vă pe mâini 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 când tușiți sau strănutați. Dacă nu aveți la îndemână un șervețel, strănutați în scobitura cotului, nu în mână.
- Aruncați șervețele într-o pungă de gunoi și spălați-vă imediat pe mâini cu apă și săpun sau dezinfectant de mâini.

Vizitatori

- **Nu** invitați sau nu permiteți accesul vizitatorilor sociali, precum alți prieteni și rude, în locuința dvs. Dacă doriți să discutați cu o persoană care nu locuiește cu dvs., folosiți-vă telefonul sau rețelele de social media.
- Totuși, dacă dvs. sau un membru al familiei beneficiați de asistență esențială în locuința dvs., îngrijitorii ar trebui să vină în continuare.
- Îngrijitorii pot folosi măști faciale și mănuși pentru a reduce riscul răspândirii infecției.



Nu primiți vizitatori



Nu scuturați rufele murdare

Rufe

- Pentru a reduce posibilitatea de a răspândi virusul în aer, nu scuturați rufele murdare.
- Spălați articolele după caz în conformitate cu instrucțiunile fabricantului. Toate rufele murdare pot fi spălate în aceeași încărcătură. Folosiți setarea cu apa cea mai fierbinte dacă este posibil și uscați temeinic articolele de îmbrăcăminte.
- Dacă nu aveți mașină de spălat, puteți folosi spălătoria. Dacă ați stat în carantină, așteptați alte 72 de ore după încheierea perioadei dvs. de izolare înainte să vă duceți rufele la o spălătorie publică.
- Curățați și dezinfecțați orice lucruri folosite la transportul rufelor cu produsele dvs. obișnuite, în conformitate cu orientarea noastră privind curățenia.

*Păstrați o
ventilație
corespunzătoare
oare a
locuinței*

Deșeuri

- Dacă o persoană din familia dvs. are, sau ar putea avea, Covid-19, depozitați orice deșeuri personale precum șervețele uzate și cârpe de șters de unică folosință în saci de gunoi de unică folosință.
- Imediat ce ați terminat curățenia, puneți orice deșeuri în câte doi saci, depozitați-le în condiții de siguranță timp de 72 de ore, după care aruncați-le în gunoaiile obișnuite.
- Se recomandă depozitarea deșeurilor în condiții de siguranță și păstrarea lor la distanță de copii. Nu se recomandă să vă lăsați deșeurile în zone comunale pentru deșeuri înainte de depozitarea lor cel puțin 72 de ore.
- Alte deșeuri menajere pot fi eliminate ca în mod normal.

Folosirea spațiilor comune

- Evitați vizitarea tuturor spațiilor comune în același timp cu alte persoane, precum saloane, săli de jocuri și bucătării comune. Ar putea fi util să le folosiți prin rotație.
- Păstrați distanța de 2 metri de orice persoană în afara propriei dvs. familii.
- Păstrați o ventilație corespunzătoare a spațiilor comune deschizând geamuri.
- Nu folosiți la comun farfurii, câni, ustensile de bucătărie sau prosoape, în special dacă sunteți vulnerabil(ă) sau în auto-izolare.



Apelați la livrări pentru alimente și medicamente

Animale de companie

În prezent, nu sunt dovezi că animalele de companii precum câinii și pisicile pot fi infectate cu virusul COVID-19

Provizii

Dacă e posibil, încercați să vă faceți un stoc mic de:

- Mănuși de unică folosință
- Șorturi de unică folosință
- Detergent
- Cârpe de unică folosință
- Saci de gunoi de unică folosință

Curățenie

- Când faceți curățenie, se recomandă să folosiți produsele dvs. domestice obișnuite, precum detergenți și înălbitor, deoarece acestea vor fi foarte eficiente în eliminarea virusului de pe suprafețe.
- Spălați regulat suprafețele de tipul mânerelor de la uși, balustradelor, telecomenzilor și blaturilor de masă care sunt adesea atinse.
- Acest lucru este în mod special important dacă aveți în casă o persoană mai în vârstă sau vulnerabilă.
- Purtați mănuși și șorțuri de unică folosință pentru curățenie și cârpe de unică folosință dacă este posibil.
- Curățați băile și bucătăriile folosite în comun de fiecare data când le folosiți, de exemplu ștergând toate suprafețele pe care le-ați atins.
- Evitați să stropiți și să pulverizați când faceți curățenie.
- Nu uitați să vă spălați regulat pe mâini cu apă și săpun timp de 20 de secunde după ce ați făcut curat, chiar și în cazul în care ați folosit mănuși.
- Aerisiți regulat încăperile deschizând geamurile pentru a permite aerului să circule, ținând ușa închisă.

*Ștergeți
regulat toate
suprafețele*

Băi

- În cazul în care folosiți o baie la comun cu alte persoane din clădirea dvs., aveți grijă să o curățați temeinic după fiecare folosire a ei, de exemplu ștergând suprafețele cu care ați intrat în contact.
- Dacă o persoană dintr-o clădire comună intră în auto-izolare însă nu poate folosi altă baie, poate veți dori ca ea să fie ultima care o folosește prin rotație și să curețe atent după folosire.
- Dacă o persoană din clădire este vulnerabilă, ea ar trebui să folosească prima utilitățile pentru a face baie.

*Nu folosiți în comun
prosoape, inclusiv
prosoape de mână și
prosoape de
bucătărie*

Bucătării

- Dacă folosiți o bucătărie comună, ați putea stabili folosirea sa prin **rotație**.
- Dacă o persoană din clădirea comună intră în auto-carantină, aceasta ar putea purta mască facială, folosi bucătăria după ceilalți și lua mâncarea înapoi în cameră. Sau poate că dvs. ați putea ajuta respectiva persoană să intre în auto-izolare ducându-i mâncarea în camera sa.
- Se recomandă **curățarea temeinică** a bucătăriei după fiecare folosire, în mod special după ce o persoană din auto-izolare o folosește.
- Evitați folosirea în comun a tacâmurilor sau a ustensilelor. Dacă aveți una, folosiți o mașină de spălat vase pentru a spăla și usca vesela și tacâmurile folosite de familia dvs. Dacă nu e posibil, spălați-le cu detergentul dvs. obișnuit și apă caldă și uscați-le temeinic.



Folosiți utilități separate,
sau spălați-le între folosiri

Nu uitați: rămânând acasă, protejați viețile celorlalți, evitând în același timp supraaglomerarea Sistemului Național de Sănătate (NHS).

Confortul dvs.

- Vă rugăm să stați acasă cu excepția cumpărăturilor de alimente de bază, nevoi medicale și a activității dvs. zilnice.
- Poate fi un lucru dificil dacă dispuneți de spațiu limitat în interiorul sau exteriorul locuinței dvs.
- Puteți ține legătura cu rudele și contactele sociale la telefon, pe Skype sau pe internet. Puteți face cumpărături, contacta proprietarul dvs. și alte servicii online. Puteți afla despre aceste servicii online la <http://makingmoneycount.org.uk>
- Activitatea fizică poate fi benefică pentru confortul dvs. Căutați ore sau cursuri online care vă pot ajuta să faceți mișcare în locuința dvs., dacă aveți spațiu suficient.
- Yoga este benefică pentru corp și minte, dacă puteți face loc pentru o saltea de loc în casa dvs.
- Este important să vă îngrijiți atât de sănătatea dvs. psihică cât și fizică. Consultați *Keep your head (Păstrați-vă capul)* la adresa www.cambridgeshireandpeterboroughccg.nhs.uk/your-health-and-services/mental-health-services/keep-your-head/ și de asemenea www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/
- Aceste site-uri web oferă sfaturi utile legate de cum să abordați problemele de sănătate psihică, și puteți afla unde să găsiți mai mult ajutor dacă aveți nevoie.

Obținerea ajutorului

Contactați **Consiliul orașului Cambridge** (Cambridge City Council) dacă aveți nevoie de ajutor de exemplu dacă beneficiați de locuință sau ajutoare fiscale de la consiliu sau aveți nevoie de ajutor privind cumpărăturile

Cambridge City Council (CRHub)

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

Luni-Vineri, între orele 08:00 - 8pm, 10-4

community.resilience@cambridge.gov.uk

01223 457000

Puteți contacta de asemenea Echipa rezidențială de sănătate ambientală din cadrul Consiliilor Orașului Cambridge (Cambridge City Councils Environmental Health Residential Team) pentru a raporta orice motive de îngrijorare legate de locuința închiriată în sectorul privat în care locuiți, trimiteți email la adresa residential.eh@cambridge.gov.uk sau apelați 01223 457900.

Contactați **Consiliul comitatului** (County Council) dacă ați primit recomandare de vizieră medicală, sau beneficiați de Asistența Socială pentru Adulți solicitare, sau solicitare despre școli, sau servicii pentru copii și familie:

Director Cambridgeshire

www.cambridgeshire.gov.uk/coronavirus

www.peterborough.gov.uk/coronavirus

Luni-Vineri, între orele 0800 - 1800 și sâmbătă între orele 0900 - 1300

communitycv@cambridgeshire.gov.uk

0345 045 5219