

# Gyvenimas bendrame būste dėl COVID-19

Gegužės 13, 2020

## Turinys

Kas yra bendras būstas?	2
Gyvenimas bendrame būste	2
Jeigu pasireiškia simptomai	2
Socialinė distancija	3
Dažnai plaukite rankas	3
Užsidenkite kai kosite ar čiaudite	3
Lankytojai	4
Skalbiniai	4
Atliekos	4
Bendrai naudojamų sričių naudojimas	4
Augintiniai	4
Reikmenys	5
Valymas	5
Vonia	5
Virtuvė	5
Jūsų gerovė	6

## Įvadas

Jeigu jūsų namai yra bendri ar jų dalys yra bendrai naudojamos, jums taikomos visos „Covid-19“ vyriausybės rekomendacijos. Atminkite:

- Dėl viruso jūsų negali iškeldinti iš namų.
- Tačiau jūsų namo šeimininkas neprivalo suteikti alternatyvaus būsto nuomininkams, jei kiti gyventojai užsikrėtė virusu.
- Jei gyvenate būste, kurį dalijate su kitais žmonėmis, ar naudojate bendros paskirties daiktus su kitais žmonėmis, turėtumėte vadovautis galiojančiomis Anglijos visuomenės sveikatos rekomendacijomis, kad išvengtumėte viruso ir sumažintumėte jo paplitimo riziką.
- Nurodymus ir jų vertimus galite rasti tinklalapyje

[www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-homeguidance](http://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-homeguidance) ir [www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirusinformation/](http://www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirusinformation/)

- Abiejose svetainėse yra lengvai skaitomos ir išverstos rekomendacijų versijos.
- Prašome kuo atidžiau sekti dabartines rekomendacijas.

## Kas yra bendras būstas?

Yra daug bendro apgyvendinimo tipų. Galite gyventi:

- Kelių šeimų name (HMO), kurį gali sudaryti kiekvienam asmeniui ar šeimai skirtas kambarys su bendra virtuve ir vonios kambariu, bendromis salėmis ir laiptais.
- Butas, kuriame kiekvienas asmuo ar šeima turi butą sau, įskaitant virtuvę ir vonios kambarį; tačiau yra bendri prieškambariai, įėjimai ir laiptai.
- Viešbutis ar bendrabutis, kuriame yra bendri koridoriai, laiptai, pagalbinės patalpos ir holai. Kur yra bendros teritorijos, „Covid-19“ virusas gali būti išplitęs. Pavojus sumažinamas valant, kiek įmanoma vengiant bendrų vietų ir išlaikant saugų atstumą nuo kitų žmonių, kurie naudojami bendromis patalpomis tuo pačiu metu kaip jūs. Šioje pastaboje aprašoma, kaip.

## Gyvenimas bendrame būste

Jei gyvenate bendrame būste, socialinis atstumas ir izoliacija gali šiek tiek skirtis.

- Atminkite savo šeimos, kitų jūsų bendrame name poreikius ir kiekvieno jūsų poreikius pastate.
- Galite padėti sustabdyti ligos plitimą savo namuose ir sustabdyti jos plitimą kaimynams ir kitiems žmonėms pastate.
- Darykite viską, ką galite, kad apribotumėte socialinius kontaktus savo namuose, ypač bendro naudojimo vietose, laiptinėse bei koridoriuose - ir išeidami apsipirkti, mankštintis ar dirbti.
- Šioje pastaboje mes kalbame apie „jūs ir jūsų šeimą“, turėdami omenyje tuos, su kuo gyvenate ir su kuo dalijatės būstu. Tai nėra jūsų platesnė šeima, gyvenanti kitur. Mes taip pat kalbame apie „pastatą“, reiškiantį visą bendrą pastatą, pvz. visas namas, kuriame gyvena daug žmonių (HMO), visas viešbutis ar bendrabutis ir visi jame gyvenantys žmonės.

## Svarbu likti namuose

### Jei pasireiškia simptomai

- Jei jums ar jūsų šeimos nariui atsiranda simptomų, turite vadovautis vyriausybės nurodymais čia: [www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance](http://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance)
- Jei jaučiate, kad negalite susidoroti su savo simptomais namuose ar jūsų būklė pablogėja arba po 7 dienų simptomai nepagerėja, pasinaudokite NHS 111 internetine koronaviruso tarnyba. Jei neturite prieigos prie interneto, skambinkite NHS 111. Jei reikia skubios medicininės pagalbos skambinkite telefono numeriu 999.
- Jei jūs ar jūsų šeima (ar kas nors, kas su jumis gyvena) turi COVID19 simptomų ir gyvenate name su kitais žmonėmis, kur naudojate bendromis paskirtimis (pvz., daugiabutis gyvenamasis namas) svarbu pasakyti savo namo valdytojui ar savininkui. HMO atveju visas pastatas savaiminio izoliavimo tikslais paprastai traktuojamas kaip vienas namų ūkis, reiškiantis, kad kiekvienas asmuo turi laikytis savizoliacijos taisyklių, jei kas nors pastate turi simptomų. Tačiau tai gali priklausyti nuo HMO išdėstymo, o jūsų šeimnininkas galės daugiau patarti, kaip geriau atsiriboti, kad sumažintumėte infekcijos **plitimą pastate**.
- Taip pat galite susisiekti su vietine būsto komanda. Fenlande rašykite el. Paštu [housingadvice@fenland.gov.uk](mailto:housingadvice@fenland.gov.uk) arba skambinkite 01354 654321.

- Jei jūsų šeimos nariai yra pažeidžiami ir gyvena su jumis, pagalvokite, ar atskirti juos nuo likusios šeimos. Ar jie galėtų vykti kitur izoliacijos laikotarpiu? Jei ne, stenkitės būti kuo toliau nuo jų.
- Jei, pasibaigus pirmajam izoliacijos laikotarpiui, bet kurioje vietoje atsiranda nauji koronaviruso simptomai, vėl turite vadovautis tomis pačiomis rekomendacijomis dėl savarankiškos izoliacijos.
- Kiekvieną dieną dažnai plaukite rankas po 20 sekundžių su muilu ir vandeniu arba naudodami rankų antibakterinį skystį. Tai padės apsaugoti jus ir žmones, su kuriais gyvenate. Šis žingsnis yra vienas iš efektyviausių būdų sumažinti infekcijos perdavimo kitiems pavojų. · Venkite liesti savo veidą rankomis.
- Niekada nespauskite rankos.
- Nuplaukite rankas prieš išvykdami ir grįždami namo.
- Nekvieskite lankytojų, pavyzdžiui, kitų draugų ir šeimos narių, neleiskite į savo namus. Jei norite pakalbėti su kažkuo, kas negyvena su jumis, naudokitės telefonu ar socialine žiniasklaida.
- Tačiau jei jūs ar šeimos narys gauna būtiną priežiūrą jūsų namuose, globėjai turėtų ir toliau lankytis.
- Globėjai gali naudoti veido kaukes ir pirštines, kad sumažintų infekcijos plitimo riziką.

## Socialinė distancija

Laikykitės 2 metrų arba 6 pėdų (tai yra maždaug 3 žingsniai) atstumu nuo kitų, nepriklausančių jūsų šeimai.

- Jei turite patekti ne toliau kaip per 2 metrus nuo kitų jūsų pastate gyvenančių žmonių, pavyzdžiui, eidami laiptais, darykite tai kiek įmanoma trumpiau ir apsisaugokite nuo galimai užkrečiamo čiaudulio ir pan.
- Vyriausybė dabar patarė, kad visuomenės nariai turėtų apsvarstyti veidų uždengimą uždaroje erdvėje. Galbūt norėsite tai apsvarstyti, jei yra jūsų namų sričių, kuriomis dalijatės su kitais. Nepamirškite saugiai atsikratyti veido kaukių arba reguliariai skalbti, jei naudojate kaukes iš audinio.
- Atminkite kad vienkartinės kaukės turi būti išmestos saugiai, o daugkartinės medžiaginės reguliariai skalbiamos.
- Kai kosite ar čiaudite uždenkite burną ir nosį vienkartinėmis servetėlėmis. Jei neturite vienkartinių servetėlių, čiaudėkite prie alkūnės, o ne į ranką. · Išmeskite servetėles į šiukšlių maišą ir nedelsdami nusiplaukite rankas muilu ir vandeniu arba panaudokite dezinfekuojantį rankų skystį.

## Dažnai plaukite rankas

Kiekvieną dieną dažnai plaukite rankas po 20 sekundžių su muilu ir vandeniu arba naudokite dezinfekuojantį rankų skystį. Tai padės apsaugoti jus ir žmones, su kuriais gyvenate. Šis žingsnis yra vienas iš efektyviausių būdų sumažinti infekcijos perdavimo kitiems pavojų.

- Venkite liesti savo veidą rankomis.
- Niekada nespauskite rankos.
- Plaukite rankas prieš išvykdami ir grįždami namo.

## Užsidenkite kai kosite ar čiaudite

- Laikykitės 2 metrų arba 6 pėdų (tai yra maždaug 3 žingsniai) atstumu nuo kitų, nepriklausančių jūsų šeimai.

- Jei turite patekti ne toliau kaip per 2 metrus nuo kitų jūsų pastate gyvenančių žmonių, pavyzdžiui, eidami laiptais, darykite tai kiek įmanoma trumpiau ir apsisaugokite nuo galimai užkrečiamo čiudulio ir pan. · Vyriausybė dabar patarė, kad Visuomenės nariai turėtų apsvarstyti veidų uždengimą uždaroje erdvėje. Galbūt norėsite tai apsvarstyti, jei yra jūsų namų sričių, kuriomis dalijatės su kitais. Nepamirškite saugiai atsikratyti veido kaukių arba reguliariai skalbti, jei naudojate audinio bandaną.
- Kai kosite ar čiaudite uždenkite burną ir nosį vienkartinėmis servetėlėmis. Jei neturite jų, čiaudėkite prie alkūnės, o ne į ranką. · Išmeskite servetėles į šiukšlių maišą ir nedelsdami nusiplaukite rankas su muilu ir vandeniu arba panaudokite dezinfekuojantį rankų skystį.

## Lankytojai

- Nekvieskite lankytojų, pavyzdžiui, kitų draugų ir šeimos narių, neleiskite į savo namus. Jei norite pakalbėti su kažkuo, kas negyvena su jumis, naudokitės telefonu ar socialine žiniasklaida.
- Tačiau jei jūs ar šeimos narys gauna būtiną priežiūrą jūsų namuose, globėjai turėtų ir toliau lankytis.
- Globėjai gali naudoti veido kaukes ir pirštines, kad sumažintų infekcijos plitimo riziką

## Skalbiniai

- Neiškratykite nešvarių skalbinių, kad sumažintumėte viruso plitimo galimybę oru.
- Plaukite drabužius, kaip numatyta gamintojo instrukcijose. Visus nešvarius skalbinius galima skalbti ta pačia apkrova. Naudokite kuo šiltesnį vandenį ir gerai išdžiovinkite drabužius.
- Jei neturite skalbimo mašinos, galite naudotis viešąja skalbykla. Jei buvote izoliuotas, palaukite dar 72 valandas po to, kai pasibaigė izoliacija, prieš pradėdami naudotis viešąja skalbykla.
- Valykite ir dezinfekuokite visus daiktus, kuriuos naudojote skalbinių gabenimui, įprastais produktais, laikydamiesi mūsų valymo nurodymų.

## Atliekos

- Jei kas nors iš jūsų šeimos turi ar galėjo turėti „Covid-19“, asmenines atliekas, tokias kaip panaudoti audiniai ir vienkartinės valymo šluostės, saugiai laikykite vienkartinuose šiukšlių maišuose.
- Baigę valyti, įdėkite jas į dvigubus maišus ir laikykite atliekas saugiai 72 valandas, tada išmeskite kaip įprastai į šiukšles. Atliekas reikia saugoti ir saugoti nuo vaikų. Negalite atliekų dėti į komunalines atliekas, kol jos nebus saugomos mažiausiai 72 valandas.
- Kitos buitinės atliekos gali būti šalinamos kaip įprasta.

## Bendrai naudojamų sričių naudojimas

- Venkite lankytis tose pačiose bendro naudojimo vietose tuo pačiu metu kaip ir kiti žmonės, pvz. holai, žaidimų kambariai ir bendros virtuvės. Gali būti naudinga sudaryti tvarkaraštį.
- Laikykitės 2 metrų atstumu nuo pašalinių asmenų
- Bendras erdves gerai vėdinkite atidarę langus.
- Nesidalykite lėkštėmis, puodeliais, virtuvės reikmenimis ar rankšluosčiais ypač jei estate pažeidžiami ar laikotės saviizoliacijos.

## Augintiniai

Šiuo metu nėra įrodymų, kad gyvūnai-augintiniai (tokie kaip šunys ir katės) galėtų būti užkrėsti COVID-19

## Reikmenys

Naminių gyvūnėlių reikmenys jei galite, pabandykite laikyti nedidelę atsargą:

- Vienkartinės pirštinės
- Vienkartinės prijuostės
- Valymo skystis
- Vienkartinės šluostės
- Vienkartiniai šiukšlių maišai

## Stenkitės, kad maistas ir vaistai būtų pristatyti

## Valymas

- Valydami turėtumėte naudoti įprastus buities produktus, tokius kaip plovikliai ir balikliai, nes jie labai veiksmingai naikina virusą nuo paviršių.
- Reguliariai valykite dažnai liečiamus paviršius, tokius kaip durų rankenos, turėklai, nuotolinio valdymo pultai ir stalviršiai.
- Tai ypač svarbu, jei namuose yra vyresnio amžiaus ar pažeidžiamas asmuo.
- Valydami dėvėkite vienkartines pirštines ir prijuostes, jei įmanoma, vienkartines šluosteles.
- Valykite bendrus vonios kambarius ir virtuves kiekvieną kartą, kai juos naudojate, pavyzdžiui, nuvalydami visus jūsų paliestus paviršius.
- Valydami venkite pusrų ir taškymų.
- Nepamirškite kad po valymo turite reguliariai plauti rankas su muilu ir vandeniu bent 20 sekundžių, net jei mūvėjote pirštines.

## Vonia

- Jei dalijatės vonios kambariu su kitais jūsų pastate gyvenančiais žmonėmis, būtinai jį kruopščiai išvalykite kaskart pasinaudoję, pavyzdžiui, nuvalydami paviršius, prie kurių prisilietėte.
- Jei kas nors bendro naudojimo pastate yra saviizoliacijoje, bet negali naudotis atskiru vonios kambariu, turėtų naudotis bendru vonios kambariu paskutinis ir ypatingai švariai išvalyti pasinaudojus.
- Jei kažkas jūsų pastate yra pažeidžiamas, turėtų naudotis vonia pirmas.

## Nesinaudokite bendrais rankšluosčiais ir virtuviniais rankšluostėliais

## Virtuvė

- Jei naudojate bendrą virtuvę, galite sudaryti jos naudojimo tvarkaraštį.
- Jei kas nors bendrame pastate izoliuojasi, jis gali užsidėti veido kaukę, naudotis virtuve po visų kitų ir nusinešti maistą į savo kambarį. Arba galite padėti asmeniui laikytis saviizoliacijos, pristatydami maistą iki jo kambario.
- Virtuvę reikia kruopščiai išvalyti po kiekvieno naudojimo, ypač po to, kai ją naudojasi izoliuotas asmuo.
- Venkite dalintis stalo įrankiais ar indais. Jei turite, naudokite indaplovę kad išplautumėte ir išdžiovintumėte šeimos naudojamus indus ir stalo įrankius. Jei tai neįmanoma, išplaukite juos įprastu indų plovikliu su šiltu vandeniu ir gerai išdžiovinkite.

Atminkite, likdami namuose, jūs saugote kitų gyvybes ir padedat NHS kad nebūtų perpildyta

## Jūsų gerovė






- Prašau likti namuose, išskyrus būtinausius dalykus, medicininius poreikius ir mankštą vieną kartą per dieną. · Tai gali būti sunku, jei jūsų namuose ar kieme yra mažai erdvės. · Galite bendrauti su savo šeima ir palaikyti socialinius ryšius telefonu, „Skype“ ar internetu. Galite apsipirkti, susisiekti su savo nuomotoju ir kitomis paslaugomis internetu. Galite sužinoti apie prisijungimą internete apsilankę <http://makingmoneycount.org.uk>
- Fiziniai pratimai gali būti naudingi jūsų savijautai. Ieškokite internetinių užsiėmimų ar kursų
- Joga yra naudinga kūnui ir protui, jei namuose galite palikti vietos jogos kilimėliui. · Svarbu rūpintis tiek savo psichine, tiek fizine sveikata. Apsilankykite „Laikyk už galvos“ tinklalapyje
- <https://keep-your-head.com/> , taip pat [www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/](http://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/)
- Šiose svetainėse pateikiami naudingi patarimai, kaip spręsti psichinės sveikatos problemas, ir jūs galite rasti kur rasti daugiau pagalbos, jei jums jos reikia..

## Teikiama pagalba





Galite susisiekti su bendruomenės centrais, kad galėtumėte ieškoti, paprašyti ar pasiūlyti pagalbos jūsų vietiniame rajone. Čia yra centrų kontaktai:

### Cambridgeshire





Naudokitės šiomis nuorodomis jeigu reikalinga pagalba. Ieškokite “I need help”

-  [www.peterborough.gov.uk/coronavirus](http://www.peterborough.gov.uk/coronavirus)
-  [www.cambridgeshire.gov.uk/coronavirus](http://www.cambridgeshire.gov.uk/coronavirus)
-  Nuo pirmadienio iki penktadienio, 0800 iki 1800 & Šeštadienį 0900 iki 1300
-  [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)
-  Nuo pirmadienio iki penktadienio, 09:00 iki 17:15
-  [community.resilience@cambridge.gov.uk](mailto:community.resilience@cambridge.gov.uk)
-  01223 457000


### East Cambridgeshire

-  [www.eastcambs.gov.uk/content/coronavirus-community-support](http://www.eastcambs.gov.uk/content/coronavirus-community-support)
-  Nuo pirmadienio iki ketvirtadienio 08:45 iki 17:00 & 08:45 iki 16:30 Penktadieniais
-  [covid19@eastcambs.gov.uk](mailto:covid19@eastcambs.gov.uk)
-  01353 665555

## Fenland

-  [www.fenland.gov.uk/coronavirus](http://www.fenland.gov.uk/coronavirus)
-  Nuo pirmadienio iki penktadienio 09:00 iki 16:00 & Šeštadienį 09:00 iki 12:00
-  [Covid19@fenland.gov.uk](mailto:Covid19@fenland.gov.uk)
-  01354 654321





## Huntingdonshire

-  [www.wearehuntingdonshire.org/](http://www.wearehuntingdonshire.org/)
-  Nuo pirmadienio iki ketvirtadienio 08:45 iki 17:00 & 08:45 iki 16:30 Penktadieniais
-  [Crm\\_communitydevelopment@huntingdonshire.gov.uk](mailto:Crm_communitydevelopment@huntingdonshire.gov.uk)
-  01480 388388

## South Cambridgeshire

-  [www.scambs.gov.uk/coronavirus/](http://www.scambs.gov.uk/coronavirus/)
-  Nuo pirmadienio iki penktadienio 08:00 iki 17:30
-  [Duty.communities@scambs.gov.uk](mailto:Duty.communities@scambs.gov.uk)
-  03450 455 218

## Peterborough

-  [www.peterborough.gov.uk/coronavirus](http://www.peterborough.gov.uk/coronavirus)
-  Nuo pirmadienio iki penktadienio 09:00 iki 17:00
-  [covid-19@peterborough.gov.uk](mailto:covid-19@peterborough.gov.uk)
-  01733 747474