

Základné odporúčania pre terénnych pracovníkov pôsobiacich v MRK počas tretej vlny pandémie

Prebiehajúcu tretiu vlnu pandémie COVID-19 na Slovensku spôsobuje hlavne delta variant nového koronavírusu. Tento typ vírusu má iné vlastnosti než predchádzajúce druhy. Predovšetkým sa šíri omnoho ľahšie. Podľa odborníkov sa **nebude dať nijako zabrániť tomu, aby sa v priebehu nasledujúcich niekoľkých mesiacov s koronou v tretej vlne stretol u nás takmer každý človek.**¹ Aj k protipandemickej práci v teréne je preto potrebné počas nastupujúcej vlny pristúpiť inak.

Na čo je potrebné terénnych pracovníkov počas tretej vlny najviac zamerať?

Na pomoc ľuďom, ktorým najviac hrozí ťažký priebeh ochorenia COVID-19:

- Starším
- Obézny
- S pridruženými ťažšími ochoreniami (cukrovka, rakovina, chronické problémy s dýchaním, s imunitou, apod.)
- Tehotným
- Matkám s novorodencami
- Nezaočkovaným²

Ako môžu terénni pracovníci takto ohrozeným ľuďom najviac pomáhať?

Vysvetliť im situáciu

- Vysvetliť, že najlepšia ochrana pred následkami ochorenia je očkovanie. Je dôležité sa tiež držať zásad Rúško-Odstup-Ruky, čo najviac vetrať a obmedziť zbytočné stretávanie sa s cudzími³
- Nepodceňiť ľahké príznaky, ktoré sa podobajú na nachladnutie
- V prípade, že sa objavia príznaky, je potrebné kontaktovať lekára

¹ Tak ako pri predchádzajúcich variantoch, väčšina ľudí, ktorí sa s vírusom stretnú, bude mať ľahký alebo bezpríznakový priebeh ochorenia. Od delty však viac ľuďom hrozí ťažký priebeh až smrť.

² Očkovanie nebráni tomu, aby sa človek s vírusom stretol, ale napomáha telu sa s ním omnoho ľahšie vyrovať. Najmä starší ľudia s inými zdravotnými problémami môžu mať s koronou problém aj po úplnom zaočkovaní proti COVID-19. Medzi hospitalizovanými a úmrtiami na COVID-19 je však drvivá väčšina ľudí BEZ úplného zaočkovania.

³ Záleží veľmi aj na tom, AKO DLHO je zdravý človek vystavený nakazeným ľuďom, KOLÍKÝM, a ČI JE PRI TOM CHRÁNENÝ. Čím viac času človek trávi s nakazenými bez ochrany, tým horší priebeh ochorenia mu hrozí.

- Vysvetliť, že im môže pomôcť prípadné ochorenie lepšie zvládnuť, ak budú už dopredu užívať vitamíny C, D a zinok
- Vysvetliť im, kedy je potrebné bezodkladne volať záchranú službu: v prípade nezvyčajných problémov so zadýchaním pri bežných činnostiach, zmenách vedomia, prípadne pri nízkych hodnotách saturácie krvi (menej ako 90%)

Priebežne sledovať ich stav

- Mať zoznam domácností, v ktorých sú zraniteľné osoby
- Aspoň 2 x týždenne zisťovať, či títo ľudia nemajú príznaky COVID-19: kašeľ, nádchu, problémy s dýchaním, hnačku, stratu chuti alebo čuchu, zvýšenú teplotu
- V prípade hlásenia týchto príznakov pomôcť s bezodkladným testovaním:
 - cez www.korona.gov.sk⁴
 - samotestovanie antigénovým testom⁵
 - (spoplatnené) antigénové testovanie⁶
- V prípade hlásenia závažných príznakov zabezpečiť meranie saturácie krvi kyslíkom oximetrom, ktorý by mal mať terénny pracovník

Napomáhať ich úspešnej liečbe

- V prípade namerania hodnôt saturácie pod 94% konzultovať situáciu telefonicky so zdravotníkom Intervenčného tímu MZ SR na čísle: 0910 512 168
- V prípade poklesu hodnôt pod 90%, dýchacích ťažkostí, pretrvávajúcej horúčky alebo zmien vedomia, je potrebné volať záchranku
- Tam, kde je to možné, pri problémoch s dýchaním zabezpečiť domácu liečbu kyslíkom
- Upokojovať chorých aj rodinných príslušníkov a pokúsiť sa zabezpečiť ich potreby tak, aby sa znížil v domácnosti stres
- Podporiť domácnosti tak, aby sa zabránilo zbytočnej námahe chorých
- Pomáhať s dostupnosťou liekov a starostlivosti aj na pridružené ochorenia
- Poprosiť ošetrojúcich lekárov o zváženie a zabezpečenie aj vhodnej protilátkovej liečby

Terénni pracovníci v každom prípade musia naďalej chrániť aj seba!

Aj mnohí terénni pracovníci patria do ohrozených skupín. Títo ľudia by sa mali počas tretej vlny určite vyhnúť akejkolvek práci v teréne bez veľmi dôslednej osobnej ochrany (očkovanie, respirátory, výhradne exteriér, rukavice, dezinfekcia, ideálne aj tvárové štíty).

⁴ https://covidforms.nczisk.sk/covid-19-patient-form_pcr.php

⁵ Ag testami poskytnutými školami, samosprávami, prípadne terénnymi pracovníkmi

⁶ <https://www.health.gov.sk/?ag-mom>

Kedy kontaktovať Intervenčný tím MZ SR?

V prípade záchytu pozitívneho výsledku testu člena komunity alebo začiatku šírenia informujte čo najskôr Intervenčný tím MZ SR:

- KSK, POSK, BSK, TTSK, TSK: 0907 811 005
- BBSK, ZSK, NSK: 0910 520 148

Intervenčný tím navštívi komunitu a podporí zraniteľné osoby zdravotnou prehliadkou, osvetou, očkovaním, alebo psychosociálnou podporou.

ZOZNAM KOORDINÁTOROV ZR

Meno priezvisko	Mail	Tel. kontakt	Oblasťná skupina
Adam Milan	milan.adam@zdraveregiony.eu	0917 382 824	Michalovce
Batka Zoltán	zoltan.batka@zdraveregiony.eu	0915 870 295	Veľké Kapušany
Bieliková Danica, Mgr.	danica.bielikova@zdraveregiony.eu	0944 660 800	Nitra
Burisová Monika, Mgr.	monika.burisoa@zdraveregiony.eu	0915 889 796	Veľký Krtíš
Bužová Lenka, Mgr.	lenka.buzova@zdraveregiony.eu	0918 555 296	Snina
Cina Albín, Mgr.	albin.cina@zdraveregiony.eu	0904 235 159	Bardejov
Daniel Ján	jan.daniel@zdraveregiony.eu	0951 105 945	Bratislavský kraj
Dunková Anna, Mgr.	anna.dunkova@zdraveregiony.eu	0903 024 872	Stará Ľubovňa
Guzi Stanislava, Mgr.	stanislava.guzi@zdraveregiony.eu	0949 619 137	Humenné
Holodňák Ján, Ing.	jan.holodnak@zdraveregiony.eu	0917 173 417	Svidník
Holubová Mariana, Mgr.	mariana.holubova@zdraveregiony.eu	0915 603 296	Vranov n. T.
Hossová Klaudia, Mgr.	klaudia.hossova@zdraveregiony.eu	0948 615 416	Poprad - okolie
Hronec Peter, PhDr.	peter.hronec@zdraveregiony.eu	0911 291 681	Rim. Sobota
Illéšová Alžbeta	alzbeta.illesova@zdraveregiony.eu	0902 387 026	Fiľakovo
Miľo Eugen	eugen.milo@zdraveregiony.eu	0949 630 519	Trebišov
Molek Peter, Mgr.	peter.molek@zdraveregiony.eu	0949 366 995	Gelnica
Nazarejová Lenka, Mgr., Bc.	lenka.nazarejova@zdraveregiony.eu	0915 951 035	Sabinov
Nazarejová Mária, Mgr.	maria.nazarejova@zdraveregiony.eu	0911 309 010	Prešov
Pišta Jozef, Ing., Mgr.	jozef.pista@zdraveregiony.eu	0907 826 675	Zvolen
Pišťová Sidónia	sidonia.pistova@zdraveregiony.eu	0919 274 863	Spišská Nová Ves
Pokoš Šimon, Bc.	simon.pokos@zdraveregiony.eu	0948 629 593	Poprad
Pankievičová Renáta, JUDr.	renata.pankievicova@zdraveregiony.eu	0914 705 146	Košice-okolie
Tolnaiová Jana, Bc.	jana.tolnaiova@zdraveregiony.eu	0940 111 624	Rožňava
Tolnaiová Monika, Mgr.	monika.tolnaiova@zdraveregiony.eu	0911 589 339	Revúca
Turták František, Mgr.	frantisek.turtak@zdraveregiony.eu	0910 266 735	Košice