

ZDRAVOTNÁ STAROSTLIVOSŤ O OSOBY S OCHORENÍM COVID-19
V DOMÁCEJ KARANTÉNE

ZÁKLADNÉ ODPORÚČANIA PRE ĽUDÍ, KTORÍ SÚ POZITÍVNI
A TÍ, KTORÍ SA STARAJÚ DOMA O BLÍZKU OSOBU
A PRE APZ V TERÉNE

Odporúčajú Zdravé regióny a Intervenčný tím MZ SR

Toto je súhrn niekoľkých základných odporúčaní pre domácnosti s ľuďmi zasiahnutými ochorením COVID-19. Nenahrádza však odporúčania Vášho všeobecného lekára, ani nezohľadňuje Váš individuálny zdravotný stav. Zdravotné problémy detí musí riešiť pediater!

ČO JE POTREBNÉ VEDIEŤ

- V prípade pozitívneho výsledku testu na prítomnosť infekcie vírusom SARS-Cov-2 (antigénový test alebo PCR test) je potrebné bezodkladne **informovať ošetrojúceho/všeobecného lekára klienta.**
- Osoby s miernymi príznakmi ochorenia COVID-19 a bez rizikových faktorov môžu byť za určitých okolností liečení doma.
- **Osoba dokáže zvládnuť starostlivosť** o seba alebo druhého/blízku osobu v prípade ľahkého a mierne ťažkého priebehu ochorenia COVID-19 **aj v domácom prostredí.**
- Potrebné je pravidelne, minimálne raz denne, sledovať príznaky ochorenia, ktoré sa môžu objaviť na 2. až 14. deň od pozitívneho výsledku testu na prítomnosť vírusu SARS-CoV-2.
- V prípade **zhoršenia zdravotného stavu**, najmä dýchavice v pokoji, **je potrebné volať 155 - tiesňovú linku rýchlej zdravotnej pomoci RZP.**

Je potrebné identifikovať a pravidelne sledovať zdravotný stav osôb s rizikovými faktormi ťažšieho priebehu ochorenia. Lekár musí zhodnotiť rizikové faktory u pacienta. Je nutné:

- Zabezpečiť pokrytie základných potrieb (lieky, potraviny, voda, možnosť oddychu).
- Chrániť seba a ostatných pred nákazou.

1. Je prioritne potrebné sledovať minimálne raz denne príznaky a priebeh ochorenia COVID-19 u zvlášť zraniteľných osôb, u ktorých je vyššie riziko ťažšieho priebehu ochorenia, pravidelne a proaktívne s nimi komunikovať. Je dobré spísať si zoznam pozitívnych osôb s rizikovými faktormi.

RIZIKOVÝMI FAKTORMI PRE ŤAŽŠÍ PRIEBEH OCHORENIA SÚ

- vek nad 50 rokov
- obezita
- fajčenie
- ochorenia obličiek
- diabetes II. typu (cukrovka)
- chronické dýchacie ochorenia
- ochorenia imunitného systému
- srdcové ochorenia
- onkologické ochorenia
- tehotenstvo

MEDZI PRÍZNAKY OCHORENIA COVID-19 PATRIA

- horúčka, triaška
- kašeľ
- dýchavičnosť
- únava
- bolesti svalov, kĺbov, hlavy
- bolesti krku
- strata chuti, čuchu
- nádcha
- nevoľnosť, zvracanie
- hnačka

V PRÍPADE INFEKCIE SARS-COV-2 ZISTITE, ČI ĽUDIA MAJÚ

- teplomer
- lieky na svoje chronické ochorenia
- kontakt so svojim všeobecným lekárom
- lieky na liečbu/ zmiernenie a manažment (nie prevenciu!) príznakov ochorenia COVID-19 (lieky s obsahom paracetamolu alebo ibuprofénu na zníženie horúčky alebo proti bolesti, prípravky na kašeľ, napríklad Stoptussin, Mucosolvan, vitamíny D, C, zinok na podporu imunity a či poznajú správne užívanie liekov podľa svojho individuálneho zdravotného stavu)
- zabezpečený pitný režim a príjem potravy

2. Zraniteľné osoby denne kontaktujte a pýtajte sa na ich zdravotný stav. Bezodkladne kontaktujte všeobecného lekára alebo RZP na čísle 155 ak je prítomný jeden z nasledujúcich príznakov:

- **Ťažkosti s dýchaním** - dýchavičnosť, pocit nedostatku dychu - pacient sa zadýcha pri dlhej vete, pri jednoduchom prechode z postele na toaletu, dýcha v predklone, krátko, prerývane, nedokáže sa dodýchať.
- **Horúčky** pretrvávajúce niekoľko dní, ktoré sa nedajú znížiť užitím liekov → maximálne dávkovanie je potrebné určiť individuálne, na základe konzultácie s lekárom, lekárnikom alebo sa riadiť informáciami v príbalovom letáku.
- **Neutíchajúci, dusivý kašeľ**
- **Boleť na hrudníku**
- **Veľké zoslabnutie, poruchy vedomia** - človek zaľahne do postele a nevládze prejsť, nekomunikuje, alebo hovorí zmätene.
- **Zmeny farby kože** - sivé alebo modré sfarbenie pier, tváre, končekov prstov.
- Odmietanie príjmu potravy, tekutín niekoľko dní.

Aktívne sa pýtajte príbuzných - veľmi často si totiž všimnú veľkú zmenu najmä v komunikácii a celkovej sile pacienta - treba dať na ich hodnotenie. Ak je to možné, v prípade priebehu s ťažšími príznakmi merajte klientom saturáciu kyslíka **pulzným oxymetrom**. Jej priebežné hodnoty Vám poskytnú ďalšiu informáciu o stave klienta.

SATURÁCIA

Poznajte hodnoty saturácie:

- 100 - 95% je v poriadku
- 94 - 91% → treba merať častejšie, každé 2-3 hodiny, a postupný pokles oznámiť všeobecnému lekárovi
- saturáciu v hodnote 90% a nižšie, obzvlášť v kombinácii s inými ťažkosťami, je potrebné okamžite konzultovať s ošetrovateľom alebo iným lekárom. Ak to nie je možné, je potrebné volať RZP na čísle 155

Saturáciu je potrebné merať v **sede** alebo polosedu, vo **vyvetranej** miestnosti, prst musí byť teplý, ruka podopretá, bez pohybu. Prst na ruke by mal byť prekrvený, nechty by nemali byť príliš dlhé. Ak je prst studený, treba ho zohriať napr. pošúchaním prsta, alebo vyskúšať iné miesto ako ušný lalôčik alebo prst na nohe. Po zapnutí oxymetra a spustení merania je potrebné počkať kým sa ustália namerané hodnoty, čo zvyčajne trvá 10-20 sekúnd, ale môže to byť aj dlhšie. Ak je nameraná hodnota nižšia, treba požiadať klienta, aby sa prešiel a nadýchal vo vyvetranom priestore a opätovne **premerať hodnoty**. Ak ide o **ležiaceho** človeka, ktorý sa neprejde, **polohujte** ho do polosedu, resp. do polohy na bok.

Pred volaním RZP potrebujete **súhlas** osoby, že je ochotná sa dať vyšetriť, prípadne hospitalizovať - k súhlasu je často potrebné citlivo **vysvetliť**, že sa jej zhoršil priebeh ochorenia COVID-19 a je potrebné odborné lekárske vyšetrenie.

RÝCHLA ZDRAVOTNÁ POMOC - 155

V prípade, ak voláte RZP na čísle 155, je potrebné si pripraviť nasledujúce **informácie**:

- Celé meno a priezvisko, vek a pohlavie pacienta
- Základne chronické diagnózy/tehotenstvo (mesiac)
- Lieky užívané klientom na chronické ochorenia
- Príznaky: z vyššie popísaných, ktoré a aké sú závažné
- Dôležitým príznakom je pocit nedostatočnosti dychu
- Ak je to možné, mať údaje o sledovanej saturácii - napríklad, že včera boli 94%, 93%, dnes od rána sa znížili na 89% - 87%

VITAMÍNY

Všetci v komunite, ale najmä pozitívni ľudia, by mali **užívať s jedlom denne**:

- Vitamín D 3000 IU
- Vitamín C 500-1000 mg
- Zinok 8 -25 mg

3. Chránite seba aj ostatných

- Starostlivosť o osobu s ochorením COVID-19 by nemala poskytovať osoba, ktorá má zvýšené riziko ťažkého priebehu ochorenia COVID-19. Ideálne by to mal byť jeden člen domácnosti.
- Obmedzte pohyb chorého člena domácnosti po byte/dome, spoločných priestoroch. Ideálne je izolovať chorého člena domácnosti v samostatnej izbe, kde sa aj stravuje. Ak nie je možné udržiavať bezpečnú vzdialenosť min. 1 meter, je potrebné spať v oddelených posteliach.
- Často vetrajte.
- Návštevy sú zakázané, pokiaľ je domácnosť v karanténe.
- Členovia v spoločnej domácnosti by mali zostať v domácej karanténe.
- Pri kontakte a komunikácii s chorou osobou používajte jednorazové rúško (Respirátory FFP2 povinné od 6.3.2021) a ochranné osobné prostriedky.
- Často si umývajte ruky, na utieranie používajte jednorazové papierové utierky, nie spoločné uteráky.
- Pri manipulácii s telesnými výlučkami chorej osoby a pri telesnom kontakte používajte jednorazové rukavice.
- Minimálne raz denne umývajte a dezinfikujte povrchy (kľučky, podlahy), kúpeľňu, toaletu a predmety dennej potreby.
- Sledujte svoj zdravotný stav a príznaky ochorenia COVID-19.

KONTAKTY

Ak máte otázky alebo potrebujete poradiť, môžete kontaktovať koordinátorky Intervenčného tímu MZ SR:

Banská Bystrica:

Veronika Marková, 0910 520 148, markovaveronika@gmail.com

Bratislava:

Lucia Roussier, 0948 339 647, lucia.roussier@gmail.com

Košice:

Emília Revajová Bujňáková, 0910 520 169, emilyrevajova@centrum.sk

ZDROJE

www.standardnepostupy.sk

https://standardnepostupy.sk/_files/200000424-5f81a5f81d/Dom%C3%A1ca%20starostlivos%C5%A5%20o%20pacientov%20s%20COVID-19%20s%20miernymi%20sympt%C3%B3mami.pdf

Svetová zdravotnícka organizácia

[https://www.who.int/publications/i/item/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications/i/item/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)

Centrum pre kontrolu a prevenciu chorôb

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>

Centrum pre kontrolu a prevenciu chorôb

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>