

Patient Education

COVID-19 — zalecenia przy wypisie

Należy starannie przeczytać poniższe „Informacje dla klienta i klauzulę wyłączenia odpowiedzialności”, aby zrozumieć i poprawnie stosować te informacje.

Informacje na ten temat

Koronawirus 2019 znany jest także jako COVID-19. Jest to infekcja wirusowa obejmująca płuca. Jest wywoływana przez wirus, nazywany koronawirusem SARS (SARS-CoV-2).

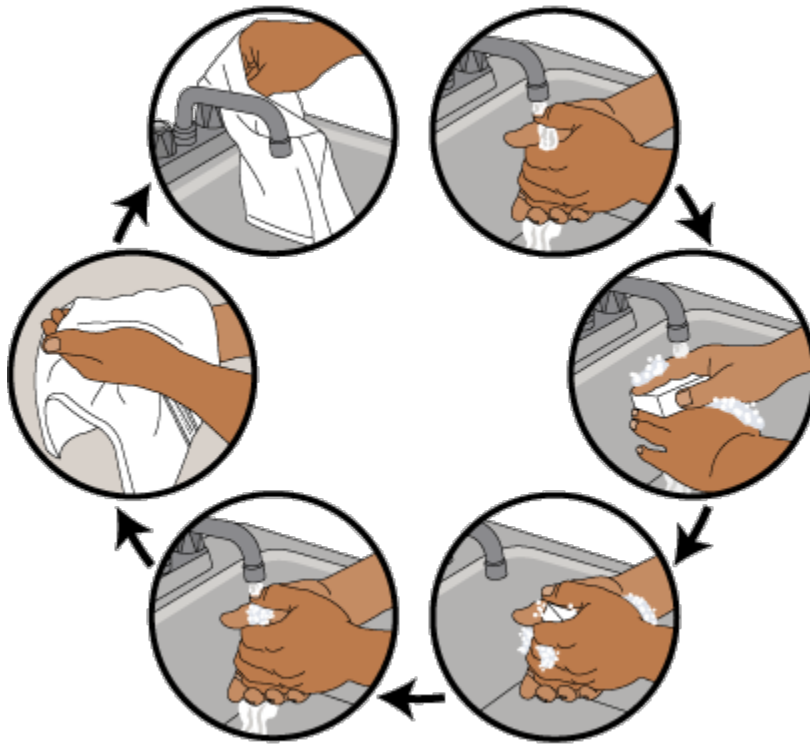
Objawy COVID-19 najczęściej występują kilka dni po zakażeniu. U niektórych osób objawy występują po dłuższym czasie. Inni w ogóle nie wykazują objawów zakażenia. U pacjenta może wystąpić kaszel, gorączka, dreszcze i trudności z oddychaniem. Pacjent może odczuwać duże zmęczenie, mieć bóle mięśni, ból głowy lub gardła. U niektórych osób występuje rozstrój żołądka lub luźne stolce. Inni tracą zmysł węchu lub smaku. Objawy te mogą nie występować u pacjenta przez cały czas i mogą pojawiać się i znikać w trakcie choroby.

Wirus łatwo rozprzestrzenia się drogą kropelkową podczas mówienia, kichania lub kaszlu. Pacjent może zarazić wirusem inne osoby podczas rozmowy znajdując się blisko siebie, przy śpiewaniu, przytulaniu, dzieleniu się jedzeniem lub uścisku dłoni. Lekarze uważają, że drobnoustroje przeżywają też na powierzchniach, takich jak stoły, klamki i telefony. Jednak nie jest to powszechny sposób rozprzestrzeniania się COVID-19. Lekarze uważają, że pacjent może również rozprzestrzeniać infekcję, nawet jeśli nie występują u niego żadne objawy, ale nie wiedzą, jak to się dzieje. Dlatego oddzielenie ludzi jest jednym z najlepszych sposobów na spowolnienie rozprzestrzeniania się wirusa.

Niektórzy przechodzą COVID-19 łagodnie i do czasu powrotu do zdrowia mogą przebywać w domu i z dala od innych. Inne mogą podczas choroby wymagać hospitalizacji. U niektórych pacjentów z COVID-19 pewne objawy mogą utrzymywać się przez tygodnie lub miesiące. Pacjenci z COVID-19 muszą się odizolować. Pacjent może zacząć przebywać w otoczeniu innych, gdy lekarz uzna, że jest to bezpieczne.

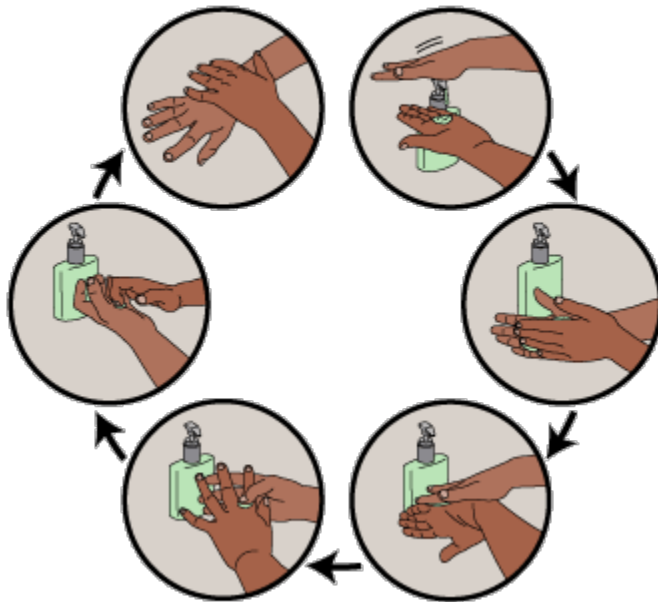
Image Filename

Mycie rąk



Szorować
przez 20 sekund

Dezynfekcja rąk



Jaka opieka jest potrzebna w domu?

- Należy zapytać lekarza, jak postępować po powrocie do domu. Jeśli zalecenia lekarza są niezrozumiałe, należy zadawać pytania.
- Należy pić dużo wody, soków lub bulionu, aby uzupełnić płyny utracone w trakcie gorączki.
- Aby złagodzić nieżyt nosa i kaszel, można użyć nawilżacza powietrza.
- Kładąc się, podkładać 2 lub 3 poduszki, co ułatwi oddychanie i zasypianie.
- Nie należy palić ani pić piwa, wina i koktajli (alkoholowych).
- Aby zminimalizować ryzyko zarażenia innych osób, należy:
 - **Nosić maseczkę, przebywając w otoczeniu osób**, które nie są chore. Maski materiałowe działają najlepiej, jeśli mają więcej niż jedną warstwę materiału.
 - Często myć ręce.
 - W domu przebywać w oddzielnych pomieszczeniach, z dala od innych. Wychodzić wyłącznie w celu uzyskania opieki medycznej.
 - Jeżeli jest to możliwe, należy korzystać z oddzielnej łazienki.
 - Nie przygotowywać posiłków dla innych osób.

Jaka opieka pooperacyjna jest potrzebna?

- Lekarz może zalecić wizyty kontrolne w gabinecie w celu sprawdzenia postępów. Należy przychodzić na te wizyty. Podczas tych wizyt należy nosić maseczkę.
- Jeżeli istnieje taka możliwość, należy z wyprzedzeniem poinformować personel o tym, że jest się chorym na COVID-19, co umożliwi podjęcie przez personel dodatkowych działań w celu zatrzymania rozprzestrzeniania się choroby.
- Powrót do pełni zdrowia może zająć kilka tygodni.

Jakie leki mogą być potrzebne?

Lekarz może przepisać leki, aby:

- Pomóc w oddychaniu
- Obniżyć gorączkę
- Pomóc zlikwidować obrzęk w drogach oddechowych i płucach
- Kontrolować kaszel
- Złagodzić ból gardła
- Zmniejszyć katar lub zapchany nos

Czy aktywność fizyczna zostanie ograniczona?

Możliwe, że konieczne będzie ograniczenie aktywności fizycznej. Porozmawiać z lekarzem o odpowiedniej ilości ćwiczeń. Jeżeli występowały bardzo silne objawy COVID-19, powrót do pełni sił może zająć trochę czasu.

Czy konieczny będzie jakiś inny rodzaj opieki?

Lekarze nie wiedzą, jak długo po przebytej chorobie pacjent może zarażać wirusem innych. Dlatego ważne jest, aby w trakcie choroby, jeśli jest to możliwe, pacjent przebywał w oddzielnym pomieszczeniu. Na razie lekarze podają ogólne wytyczne, których należy przestrzegać po przebytej chorobie. Zanim pacjent spotka się z innymi osobami, powinien:

- Nie mieć gorączki przez 3 dni i nie przyjmować leków, aby obniżyć gorączkę
- Nie mieć objawów kaszlu ani duszności
- Odczekać co najmniej 10 dni po wystąpieniu pierwszych objawów lub po pierwszym dodatnim wyniku badania; pacjent nie może mieć wyżej wymienionych objawów. Niektórzy eksperci zalecają odczekać 14 dni. Czas, przez jaki należy unikać kontaktu z innymi, może zależeć od stopnia nasilenia objawów lub tego, czy u pacjenta występują zaburzenia funkcjonowania układu odpornościowego.

Czasami lekarze będą również chcieli, aby pacjent uzyskał 2 ujemne wyniki badania na COVID-19 w odstępie co najmniej 1 dnia. Lekarze nie wiedzą również, czy pacjent będzie w stanie ponownie zarażać się tym wirusem. Eksperci zalecają szczepienie szczepionką przeciw COVID-19, gdy będzie ona dostępna.

Jakie problemy mogą wystąpić?

- Utrata płynów. Jest to odwodnienie
- Długotrwałe lub krótkotrwałe uszkodzenie płuc
- Zaburzenia czynności serca
- Zgon

W jaki sposób można zapobiec temu problemowi zdrowotnemu?

- Należy zakładać maskę lub osłonę twarzy z materiału wykonaną z więcej niż jednej warstwy tkaniny na usta i nos:
 - Wychodząc z domu. Najlepszym rozwiązaniem jest możliwie jak najwięcej czasu spędzać w domu. Wychodzić tylko po jedzenie lub lekarstwa. Jeśli pacjent musi przebywać w otoczeniu innych, powinien starać się trzymać od nich dystans przynajmniej 1,8 metra (6 stóp).
 - W przypadku zakażenia COVID-19 i konieczności przebywania w tym samym pomieszczeniu z innymi osobami. W przypadku zakażenia COVID-19, najlepiej pozostać w pomieszczeniu z dala od innych.
 - Opiekując się w domu kimś z COVID-19. Można też założyć rękawiczki.

- Jeśli pacjent ma objawy COVID-19 i przebywa w otoczeniu innych osób. Najlepiej pozostać w pomieszczeniu z dala od innych.
- Jeśli pacjent znajduje się w grupie wysokiego ryzyka zakażeniem COVID-19 i przebywa w otoczeniu innych ludzi.
- Po zdjęciu maski lub osłony twarzy z materiału należy niezwłocznie umyć ręce. Należy uważać, aby podczas zdejmowania maski nie dotknąć oczu, nosa ani ust.
- Należy często myć ręce wodą i mydłem przez co najmniej 20 sekund, zwłaszcza po kasznięciu lub kichnięciu. Środki do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu co najmniej 60-procentowego również zabijają wirus. Wcierać środek dezynfekcyjny w dłonie przez co najmniej 20 sekund.
- Unikać tłumów. Nawet małe grupy mogą być niebezpieczne. Możliwie jak najwięcej czasu spędzać w domu. Jeśli konieczne jest przebywanie w grupie osób, należy często myć ręce. Przebywanie na zewnątrz jest prawdopodobnie mniej niebezpieczne niż spotkanie się w pomieszczeniach. Starać się utrzymywać dystans przynajmniej 1,8 metra (6 stóp) od innych osób. Unikać uścisków dłoni, przytulania się i „przybijania piątki”. Unikać dotykania twarzy.
- Władze miast i kraju mogą ograniczyć liczbę osób, które mogą brać udział w zgromadzeniach. Pacjent może zostać poproszony o pozostanie w domu i ważne jest, aby postępował zgodnie z tymi informacjami jak najlepiej potrafi.
- Jeżeli konieczne jest podróżowanie, należy sprawdzić ostrzeżenia dotyczące krajów i miejsc, w których występuje COVID-19 i nie udawać się w te miejsca. Niektóre miejsca wymagają poddania się kwarantannie przed przyjazdem. Oznacza to, że nie wolno przebywać w miejscach publicznych ani w otoczeniu innych osób przez co najmniej 14 dni przed podróżą.
- Podczas kaszlenia i kichania należy zakrywać nos i usta chusteczką. Można także kaszleć w zgięcie łokcia. Wyrzucać chusteczki do kosza na śmieci i myć ręce po dotknięciu zużytych chusteczek.
- Unikać dotykania twarzy, zwłaszcza okolic nosa i ust.
- Przecierać często dotykane przedmioty i powierzchnie ściereczkami lub sprayem do czyszczenia. Sprawdzić etykietę, aby upewnić się, że niszczą wirusy.
- Nosić fartuch, maskę na twarz oraz rękawice podczas kontaktu z krwią, śluzem lub innymi płynami ustrojowymi osoby zakażonej COVID-19. Dotyczy to przebywania w pobliżu osoby z COVID-19, ponieważ drobnoustroje mogą być przenoszone podczas mówienia lub kaszlu.

Kiedy należy zadzwonić do lekarza?

- Objawy zakażenia. Należą do nich: gorączka 38°C (100,4°F) lub wyższa, dreszcze, kaszel, większa ilość lub zmiana koloru plwociny.
- Występują coraz poważniejsze zaburzenia oddychania: oddech jest cięższy lub szybszy niż przedtem lub pacjent czuje, jakby nabierał mniej powietrza.
- Problemy z oddychaniem w pozycji leżącej na plecach.

- Potrzeba pochylenia się do przodu w pozycji siedzącej, aby ułatwić oddychanie.
- Opuszki palców, paznokcie, skóra lub usta stają się niebieskie.

Opowiedz własnymi słowami, co właśnie Ci powiedziano

Metoda „Teach Back” (wyjaśnienie zwrotne) pomaga pacjentowi zrozumieć przedstawione mu informacje. Po rozmowie z pracownikiem personelu medycznego pacjent powinien własnymi słowami wyjaśnić to, co właśnie usłyszał. Pozwala to sprawdzić, czy pracownik personelu medycznego przedstawił jasno wszystkie informacje. Umożliwia to również wyjaśnienie niezrozumiałych informacji. Przed pójściem do domu pacjent musi upewnić się, że:

- Potrafi wyjaśnić, na co jest chory.
- Wie, co ułatwi mu oddychanie.
- Wie, co powinien zrobić, aby uniknąć przeniesienia infekcji na inne osoby.
- Wie, co powinien zrobić w razie wystąpienia trudności z oddychaniem; uczucia senności lub dezorientacji; gdy opuszki palców, paznokcie, skóra lub usta stają się niebieskie.

Informacje dla konsumentów, zastosowanie i wyłączenie odpowiedzialności:

Niniejszych informacji nie należy traktować jako specjalistycznej porady medycznej ani zastępować nimi informacji otrzymanych od pracownika służby zdrowia. Są one jedynie krótkim podsumowaniem ogólnych informacji. Podsumowanie to NIE zawiera wszystkich informacji na temat dolegliwości, chorób, urazów, badań, zabiegów, leczenia, terapii, instrukcji udzielanych przy wypisie ze szpitala ani wyborów związanych ze stylem życia, które mogą dotyczyć danego pacjenta. W celu uzyskania kompletnych informacji na temat zdrowia i możliwości leczenia należy skontaktować się z pracownikiem służby zdrowia. Niniejsze informacje nie powinny stanowić podstawy do podejmowania decyzji dotyczących przyjmowania lub odrzucania porad, wskazań lub zaleceń pracownika służby zdrowia. Jedynie pracownik służby zdrowia posiada odpowiednią wiedzę i doświadczenie wymagane do udzielania porad odpowiednich dla danego pacjenta.

Last Updated 7/14/21



© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.