

Patient Education

Инструкции при выписке — COVID-19

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

Об этой теме

Коронавирусную инфекцию 2019 также называют COVID-19. Это вирусная инфекция, которая поражает легкие. Возбудитель заболевания — вирус под названием «SARS-ассоциированный коронавирус» (SARS-CoV-2).

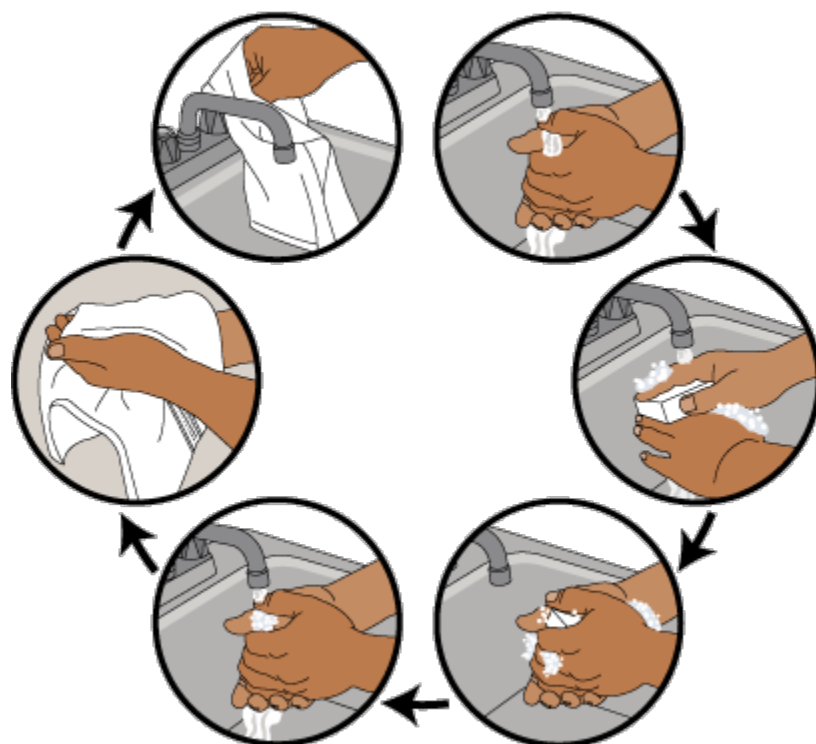
Симптомы COVID-19 чаще всего проявляются через несколько дней после заражения. У некоторых людей симптомы появляются по прошествии более длительного периода. В ряде случаев симптомы инфекции не проявляются вовсе. У вас могут наблюдаться такие симптомы, как кашель, высокая температура, тремор, озноб и затрудненное дыхание. Вы можете ощущать чрезмерную утомляемость, покалывание в мышцах, головную боль или боль в горле. У некоторых людей возникает тошнота или жидкий стул. Другие теряют обоняние или вкус. Эти симптомы могут быть непостоянными и могут появляться и проходить во время болезни.

Вирус легко распространяется с мелкими каплями, которые выделяются при разговоре, чихании или кашле. Люди могут передавать вирус друг другу, когда беседуют на близком расстоянии, поют, обнимаются, делятся едой или обмениваются рукопожатиями. Возбудитель также сохраняет жизнеспособность на поверхностях, таких как столы, дверные ручки и телефоны. Однако это не основной способ распространения COVID-19. Врачи считают, что человек может распространять инфекцию, даже если у него отсутствуют какие-либо симптомы, однако этот механизм инфицирования не изучен. По этой причине дистанцирование от окружающих является одним из наиболее эффективных способов замедления распространения вируса.

У некоторых людей наблюдается легкое течение COVID-19: они могут оставаться дома, не контактируя с окружающими, до улучшения самочувствия. Пациентам в тяжелом состоянии может потребоваться госпитализация. У некоторых людей с COVID-19 симптомы могут проявляться в течение нескольких недель или месяцев. Пациенты с COVID-19 должны самоизолироваться. Вы можете начать общаться с другими людьми, только когда ваш врач решит, что это безопасно.

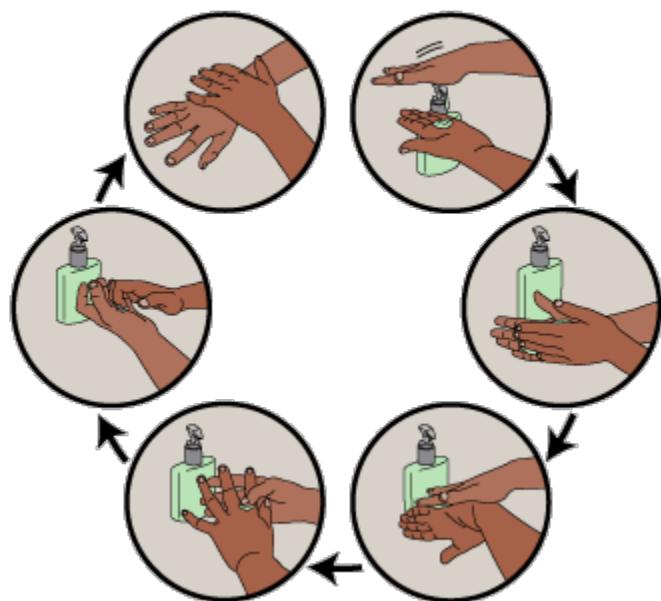
Image Filename

Мытье рук



Тереть
20 секунд

Дезинфекция рук



Какой уход необходим дома?

- Спросите у врача, что вам нужно будет сделать по возвращении домой. Если вы не поняли разъяснений врача, обязательно уточните все непонятные моменты.
- Употребляйте много воды, соков или бульона для восполнения потерь жидкости в связи с высокой температурой.
- Вы можете использовать увлажнители воздуха с холодным испарением, чтобы облегчить такие симптомы, как заложенность и кашель.
- Для облегчения дыхания и улучшения сна приподнимайте верхнюю часть туловища в положении лежа, подкладывая под голову 2–3 подушки.
- Не курите, не пейте пиво, вино и коктейли (алкогольные напитки).
- Чтобы снизить вероятность передачи инфекции другим людям:
 - **носите маску, закрывающую рот и нос, если вы находитесь в окружении людей**, которые не больны. Лучше всего использовать тканевые маски из нескольких слоев ткани.
 - Часто мойте руки.
 - Оставайтесь дома в отдельной комнате на расстоянии от других людей. Выходите из дома только для получения медицинской помощи.
 - По возможности пользуйтесь отдельной ванной комнатой.
 - Не готовьте пищу для других людей.

Какой необходим последующий уход?

- Врач может пригласить вас на визиты в медицинское учреждение, чтобы контролировать процесс лечения. Обязательно совершайте эти визиты. При посещении медицинского учреждения обязательно надевайте маску.
- По возможности заблаговременно сообщайте медицинскому персоналу о том, что у вас COVID-19. Это позволит принять дополнительные меры для предотвращения распространения заболевания.
- Полное выздоровление занимает несколько недель.

Какие лекарства могут понадобиться?

Врач может назначить лекарственные препараты для:

- Облегчения дыхания
- Снижения температуры тела
- Уменьшения отека в дыхательных путях и легких
- Облегчения кашля
- Облегчения боли в горле

- Облегчения насморка или помощи при заложенном носе

Какие могут быть ограничения физической активности?

Вам может потребоваться ограничить физические нагрузки. Поговорите с врачом о допустимых для вас физических нагрузках. Если вы тяжело переносите COVID-19, ваше выздоровление займет некоторое время.

Потребуется ли какой-либо другой уход?

Врачи не знают, как долго вы можете передавать вирус другим после болезни. По этой причине во время болезни важно по возможности находиться в отдельном помещении. На данный момент врачи дают вам общие рекомендации, которым вы должны следовать после того, как заболели. Контакты с другими людьми возможны при выполнении следующих условий:

- Нормальная температура тела в течение 3 дней при отсутствии приема жаропонижающих препаратов.
- Отсутствие таких симптомов, как кашель или одышка.
- После появления первых симптомов или получения первого положительного результата исследования на наличие инфекции должно пройти не менее 10 дней, и у вас должны отсутствовать указанные выше симптомы. Некоторые специалисты считают, что этот период должен составлять не менее 14 дней. Время, в течение которого вам потребуется избегать контактов с окружающими, может зависеть от того, насколько тяжелыми были ваши симптомы, или от наличия у вас нарушений со стороны иммунной системы.

В некоторых случаях необходимым условием является получение двух отрицательных результатов исследования на наличие COVID-19 с промежутком, составляющим не менее 1 дня. Неизвестно, сможете ли вы повторно заразиться этим же вирусом. Специалисты рекомендуют пройти вакцинацию от COVID-19, когда это будет доступно.

Какие проблемы могут возникнуть?

- Потеря жидкости. Это обезвоживание.
- Кратковременное или продолжительное повреждение легких.
- Нарушения со стороны сердца.
- Смерть.

Что можно сделать для профилактики этого заболевания?

- Носите тканевую маску или повязку для лица из нескольких слоев ткани в следующих обстоятельствах:
 - Когда вы выходите из дома. Постарайтесь как можно больше времени проводить дома. Выходите только для приобретения продуктов питания или лекарственных препаратов. Если вам нужно находиться в окружении других людей, постарайтесь держаться от них на расстоянии не менее 1,8 метра (6 футов).

- Если у вас диагностирована инфекция COVID-19 и вы должны находиться в одном помещении с другими людьми. Если у вас диагностирована инфекция COVID-19, вам лучше находиться в отдельном помещении на расстоянии от других людей.
- Если вы осуществляете уход за проживающим с вами пациентом с COVID-19. Вы также можете носить перчатки.
- Если у вас имеются симптомы COVID-19 и вы находитесь в окружении других людей. Вам лучше находиться в отдельном помещении на расстоянии от других людей.
- Если вы подвержены высокому риску заражения COVID-19 и находитесь в окружении других людей.
- Мойте руки, как только снимете тканевую маску или повязку для лица. Снимая маску, старайтесь не касаться глаз, носа или рта.
- Часто мойте руки водой с мылом не менее 20 секунд, особенно после кашля или чиханья. Дезинфицирующие средства для рук на спиртовой основе с концентрацией спирта не менее 60 % также убивают вирус. Обрабатывайте руки дезинфицирующим средством не менее 20 секунд.
- Избегайте мест скопления людей. Риск заражения имеется даже при нахождении в небольших группах людей. Постарайтесь как можно больше времени проводить дома. Если вам необходимо находиться в окружении других людей, часто мойте руки. На открытом воздухе риск заражения, вероятно, меньше, чем в помещении. Старайтесь держаться на расстоянии 1,8 метра (6 футов) от окружающих. Избегайте рукопожатий, объятий и приветствий хлопком ладоней. Не прикасайтесь к своему лицу.
- Уполномоченные органы городов и штатов могут ограничить количество людей, которым разрешено собираться вместе. Вас могут попросить оставаться дома, и очень важно, чтобы вы по возможности неукоснительно соблюдали эти инструкции.
- Если вам предстоит поездки, следите за уведомлениями о том, в каких странах и регионах имеются очаги COVID-19, и избегайте их посещения. При посещении некоторых стран требуется предварительный карантин. Это означает, что вы не сможете выходить на улицу или контактировать с другими людьми не менее 14 дней до поездки.
- Во время кашля или чиханья прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой или платком. Вы также можете кашлять во внутреннюю часть локтевого сгиба. Выбрасывайте бумажные салфетки в мусор, а после соприкосновения с ними мойте руки.
- Старайтесь не касаться руками своего лица, особенно области вокруг носа и рта.
- Предметы и поверхности, к которым приходится часто прикасаться, протирайте очищающими салфетками или обрабатывайте спреем для бытового применения. Проверьте маркировку средства, чтобы убедиться в том, что оно уничтожает вирусы.
- При контакте с кровью, слюной и другими биологическими жидкостями пациента с COVID-19 надевайте халат, маску для лица и перчатки. Это включает в себя пребывание вблизи

пациента с COVID-19, поскольку возбудитель может передаваться во время разговора или кашля.

Когда мне следует позвонить врачу?

- Симптомы инфекции. К ним относятся высокая температура 38 °C (100,4 °F) или выше, озноб, кашель, увеличение количества мокроты или изменение ее цвета.
- Усугубляющееся затруднение дыхания: вы дышите тяжелее и чаще, чем раньше, или ощущаете недостаток воздуха.
- Затрудненное дыхание в положении лежа на спине.
- Для облегчения дыхания в положении сидя следует наклоняться вперед.
- Посинение кончиков пальцев, ногтей, кожи или губ.

Пересказ: для лучшего понимания

Метод обратного обучения поможет вам усвоить полученную информацию. После общения с сотрудником расскажите ему своими словами о том, что вы узнали. Это позволит выявить аспекты, которые вы уяснили не до конца после объяснений сотрудника. Кроме того, вы сможете прояснить сложные для понимания моменты. Прежде чем отправиться домой, убедитесь, что вы можете:

- Рассказать о своем состоянии.
- Рассказать о том, что может облегчить дыхание.
- Рассказать о мерах, которые помогут избежать передачи инфекции окружающим.
- Рассказать о том, что вы будете делать в случае появления затрудненного дыхания, сонливости или спутанности сознания; посинения кончиков пальцев, ногтей, кожи или губ.

Использование информации потребителей и заявление об ограничении ответственности:

Эта информация не является руководством по лечению и не заменяет информацию, предоставляемую врачом. Здесь приведены лишь краткие сведения общего характера. Здесь НЕ содержится полная информация о состояниях, заболеваниях, травмах, анализах, процедурах, способах лечения и видах терапии, а также нет рекомендаций при выписке и указаний относительно образа жизни, которые могут относиться к вам. Для получения полной информации о состоянии вашего здоровья и возможных вариантах лечения вам следует обратиться к врачу. Эту информацию не следует использовать для того, чтобы решать, принимать ли советы, указания или рекомендации лечащего врача. Только врач обладает необходимыми знаниями и квалификацией, чтобы надлежащим образом вас проконсультировать.

Last Updated 7/14/21



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

