

# Koronawirus 2019 (COVID-19) – zalecenia przy wypisie

Printed on 2020-04-16

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

## 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). Pierwsze przypadki choroby pojawiły się pod koniec 2019 r. w Chinach, a następnie choroba rozprzestrzeniła się na całym świecie.

Objawy COVID-19 to objawy grypopodobne, może wystąpić kaszel, gorączka i trudności z oddychaniem. Wirus łatwo rozprzestrzenia się drogą kropelkową podczas kichania lub kaszlu. Drobnoustroje przeżywają na powierzchniach, takich jak stoły, klamki i telefony. Oznacza to, że może dojść do zarażenia poprzez dotknięcie powierzchni, na której znajduje się wirus, a następnie dotknięcie własnej twarzy.

Niektórzy przechodzą COVID-19 łagodnie i do czasu powrotu do zdrowia mogą przebywać w domu. Inni, w przypadku ciężkiego przebiegu choroby, mogą wymagać hospitalizacji. Pacjenci z COVID-19 wymagają najczęściej izolacji na okres około 2 tygodni.



## 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:
  - o Często myć ręce.
  - o Nie przygotowywać posiłków dla innych osób.
  - o Pozostać w domu w oddzielnym pokoju, poza sytuacjami, w których wymagane jest skorzystanie z opieki medycznej.
  - o Nosić maskę w otoczeniu innych osób, które są zdrowe.
  - o Jeżeli jest to możliwe, należy korzystać z oddzielnej łazienki.

## 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 maskę. 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.

### 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 często myć ręce wodą i mydłem przez co najmniej 20 sekund, zwłaszcza po kasznięciu lub kichnięciu. Środki do dezynfekcji rąk na bazie co najmniej 60- procentowego alkoholu również zabijają wirus. Wcierać środek do dezynfekcji w dłoń przez co najmniej 20 sekund.
- Unikać tłumów. Możliwie jak najwięcej czasu spędzać w domu. Jeżeli konieczne jest przebywanie w grupie osób, należy jak najczęściej myć ręce. Starać się utrzymywać dystans przynajmniej 1,8 metra (6 stóp) od innych osób. Unikać uścisków dłoni, przytulania się i „przybijania piątki”.
- Jeżeli konieczne jest podróżowanie, należy sprawdzić ostrzeżenia dotyczące krajów i miejsc, w których występuje COVID-19, i nie udawać się w te miejsca.
- 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 niszczy wirusy.
- Nosić fartuch, maskę na twarz oraz rękawice podczas kontaktu z krwią, śluzem lub innymi płynami ustrojowymi osoby zakażonej COVID-19.

- Maska **NIE JEST POTRZEBNA** w przypadku:
  - o Braku objawów COVID-19.
  - o Gdy nie przebywało się w bliskim kontakcie z osobą zakażoną COVID-19 lub osobą z grupy wysokiego ryzyka zakażenia COVID-19.
- Maska **JEST POTRZEBNA** w przypadku:
  - o Zakażenia COVID-19 i przebywania się w tym samym pomieszczeniu z innymi osobami.
  - o Opieki nad osobą zakażoną COVID-19.
  - o Wystąpienia objawów COVID-19 lub przebywania w miejscu wysokiego ryzyka.
  - o Przebywania w bliskim kontakcie z osobą z grupy wysokiego ryzyka zakażenia COVID-19.

### 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 płwociny.
- 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.