

Patient Education

Koronawirus 2019 (COVID-19) – zalecenia przy wypisie

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

Informacje na ten temat

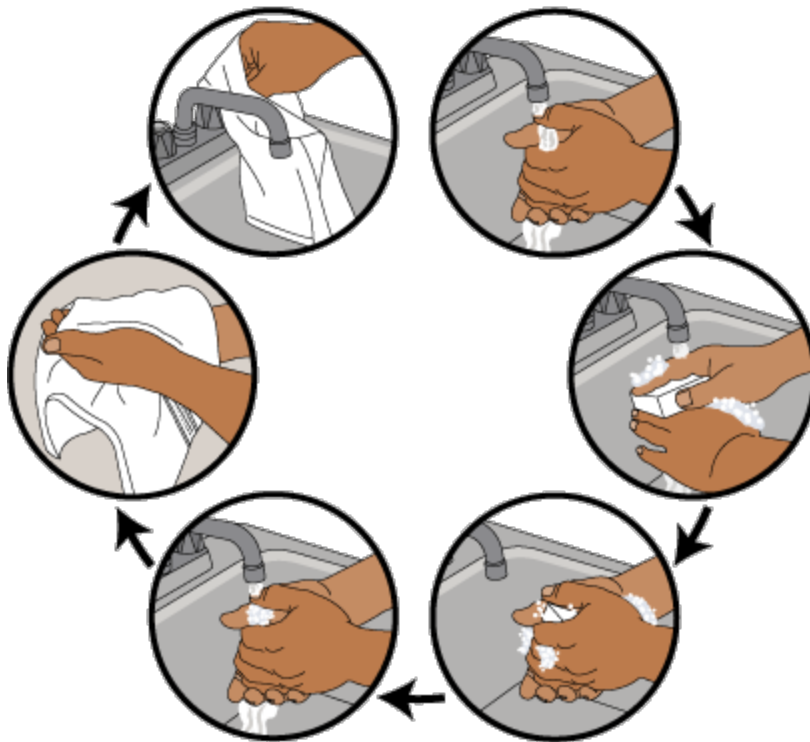
Koronawirus 2019 znany jest także jako COVID-19. Jest to zakażenie wirusowe obejmujące płuca. Jest to choroba wywoływana przez wirus, nazywany koronawirusem SARS (SARS-CoV-2).

Objawy COVID-19 najczęściej pojawiają się kilka dni po zakażeniu. U niektórych osób objawy zaczynają pojawiać się później. Inne w ogóle nie mają objawów zakażenia. Może wystąpić kaszel, gorączka, dreszcze oraz trudności z oddychaniem. Może wystąpić zmęczenie, bóle mięśni, ból głowy lub ból gardła. U niektórych osób występuje rozstrój żołądka lub luźne stolce. Inne tracą zmysł węchu lub smaku. Objawy mogą nie występować przez cały czas i podczas choroby mogą mieć charakter nawracający.

Wirus łatwo rozprzestrzenia się drogą kropelkową podczas mówienia, kichania lub kaszlu. Można przekazać wirusa innym przez rozmowę w bliskiej odległości, śpiewanie, przytulanie się, dzielenie się jedzeniem lub uściski rąk. Wirusy przeżywają na powierzchniach, takich jak stoły, klamki i telefony. Oznacza to, że osoba może zarazić się poprzez dotknięcie powierzchni, na której znajduje się wirus, a następnie dotknięcie twarzy. Lekarze uważają, że osoba zakażona może zarazić inne osoby, nawet jeśli nie ma objawów, ale nie wiedzą, jak do tego dochodzi. Dlatego oddzielenie ludzi jest jednym z najlepszych sposobów na spowolnienie rozprzestrzeniania się wirusa.

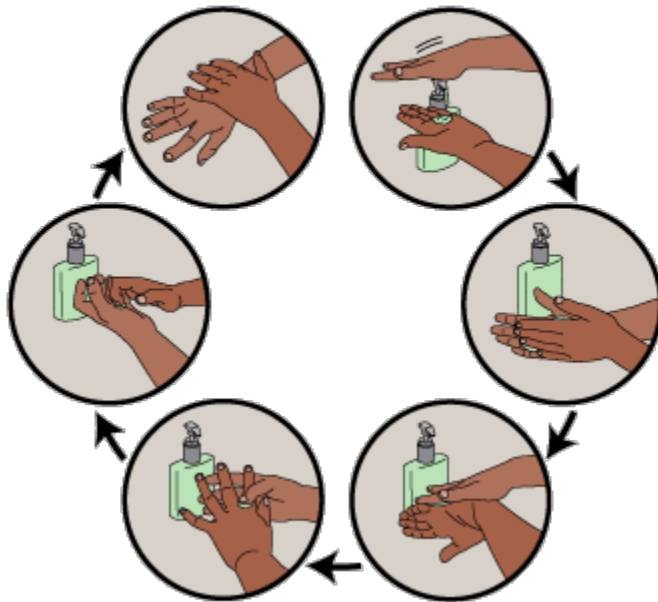
Niektórzy przechodzą COVID-19 łagodnie i do czasu powrotu do zdrowia mogą przebywać w domu. Inni mogą podczas choroby wymagać hospitalizacji. Osoby z COVID-19 muszą się izolować. Osoby takie mogą powrócić do kontaktów z innymi ludźmi, gdy zezwoli na to lekarz.

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 zachorowaniu osoba zakażona może zarażać wirusem inne osoby. Dlatego ważne jest, aby podczas choroby przebywać w oddzielnym pomieszczeniu. Na razie lekarze wydają osobom, które wyzdrowiały, ogólne zalecenia. Przed powrotem do kontaktów z innymi osobami należy:

- Nie mieć gorączki przez 3 dni bez przyjmowania jakichkolwiek leków na obniżenie temperatury.
- Nie mieć żadnych objawów kaszlu ani duszności.
- Odczekać co najmniej 10 dni od wystąpienia pierwszych objawów lub od pierwszego dodatniego wyniku testu. Ponadto nie można mieć żadnych objawów, jak opisano powyżej. Niektórzy eksperci zalecają odczekanie 14 dni.

Czasami lekarze będą chcieli, aby pacjent otrzymał 2 ujemne wyniki testu na COVID-19 w odstępie co najmniej 1 dnia. Lekarze nie wiedzą także, czy możliwe jest ponowne zarażenie się wirusem.

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?

- Nosić maskę z tkaniny lub osłonę twarzy wykonaną z więcej niż jednej warstwy materiału:
 - Podczas opuszczania domu. Najlepiej jak najwięcej czasu spędzać w domu. Wychodzić wyłącznie w celu zrobienia zakupów spożywczych lub kupienia leków. W przypadku konieczności przebywania w pobliżu innych osób starać się utrzymywać dystans przynajmniej 1,8 metra (6 stóp).
 - Jeżeli pacjent jest chory na COVID-19 i musi przebywać w tym samym pomieszczeniu z innymi ludźmi. Gdy pacjent choruje na COVID-19, najlepiej, aby przebywał w oddzielnym pomieszczeniu.
 - Podczas opieki nad domownikiem chorym na COVID-19. Dobrze jest nosić rękawiczki.
 - Jeżeli występują objawy COVID-19 i przebywa się w otoczeniu innych osób. Najlepiej jest przebywać w oddzielnym pomieszczeniu.
 - Jeżeli występuje wysokie ryzyko COVID-19 i pacjent przebywa w otoczeniu innych osób.

- Myć ręce niezwłocznie po zdjęciu materiałowej maseczki lub osłony twarzy. Zachować ostrożność, aby podczas zdejmowania maseczki nie dotykać oczu, nosa ani ust.
- Często myć ręce wodą i mydłem przez co najmniej 20 sekund, zwłaszcza po kasznięciu lub kichnięciu. Środki dezynfekujące do rąk na bazie alkoholu co najmniej 60-procentowego również zabijają wirusa. Wcierać środek dezynfekujący w dłonie przez co najmniej 20 sekund.
- Unikać tłumów. Możliwie jak najwięcej czasu spędzać w domu. Jeżeli konieczne jest przebywanie w grupie innych osób, należy często myć ręce. Na zewnątrz jest prawdopodobnie mniejsze ryzyko niż w przypadku gromadzenia 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 lokalne i krajowe mogą ograniczyć liczbę osób biorących udział w zgromadzeniach. Osoba może zostać poproszona o pozostanie w domu i bardzo ważne jest, aby możliwie jak najdokładniej przestrzegać tego zalecenia.
- Jeżeli konieczne jest podróżowanie, należy sprawdzić ostrzeżenia dotyczące krajów i miejsc, w których występuje COVID-19, i nie udawać się w te miejsca. W niektórych miejscach wymagane jest poddanie się kwarantannie przed wizytą. Oznacza to, że nie można wychodzić z domu ani przebywać w pobliżu 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 zabija wirusy.
- Nosić fartuch, maseczkę na twarz oraz rękawice podczas kontaktu z krwią, śluzem lub innymi płynami ustrojowymi osoby zakażonej COVID-19. Obejmuje to przypadki przebywania w otoczeniu osoby z COVID-19, ponieważ wirusy mogą przenosić się 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 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.



© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All Rights Reserved.