

Patient Education

Инструкции при выписке после коронавирусной инфекции 2019 (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

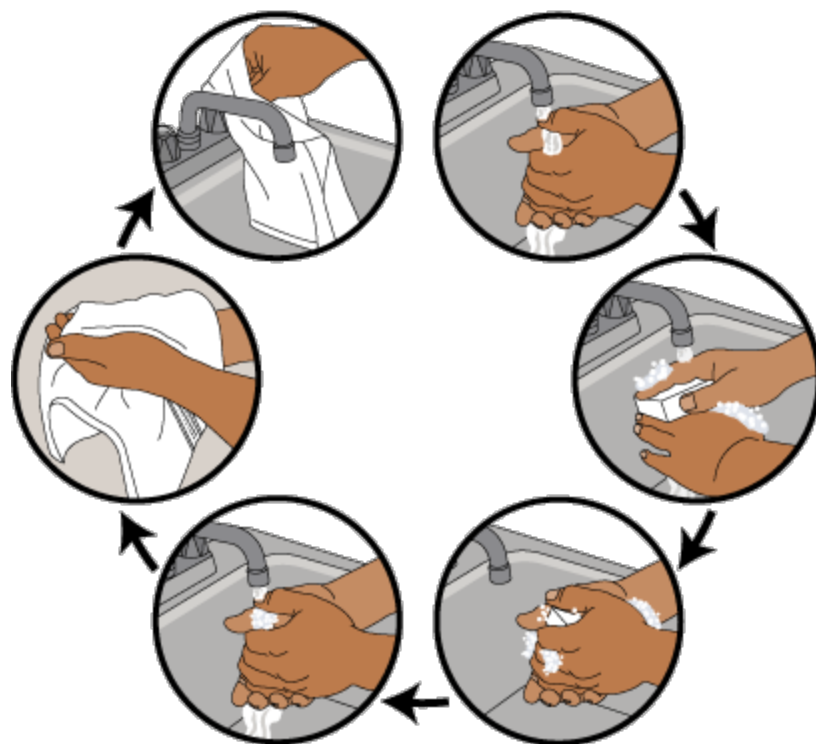
Коронавирусную инфекцию 2019 также называют COVID-19. Это вирусная инфекция, которая поражает легкие. Возбудитель заболевания — вирус под названием «SARS-ассоциированный коронавирус» (SARS-CoV-2).

Симптомы COVID-19 чаще всего появляются через несколько дней после заражения. У некоторых людей для проявления симптомов заболевания требуется больше времени. У других симптомы заражения не проявляются. У вас могут наблюдаться кашель, высокая температура, озноб с дрожью, и вам может быть трудно дышать. Вы можете чувствовать сильную усталость, мышечные боли, головную боль или боль в горле. У некоторых людей возникает тошнота или жидкий стул. У других пропадает чувство обоняния или вкуса. Эти симптомы могут присутствовать постоянно или появляться и исчезать в течение болезни.

Вирус легко передается с каплями слюны, выделяющимися при разговоре, кашле или чихании. Вы можете заразить вирусом других, когда разговариваете на близком расстоянии, поете, обнимаетесь, делитесь едой или пожимаете руку. Возбудитель также сохраняет жизнеспособность на поверхностях, таких как столы, дверные ручки и телефоны. Это значит, что можно заразиться, потрогав поверхность, на которой есть вирус, а затем прикоснувшись к лицу. Врачи считают, что можно быть переносчиком инфекции даже при отсутствии симптомов, хотя этот механизм еще не ясен до конца. Поэтому поддержание дистанции между людьми является одним из лучших способов замедлить распространение вируса.

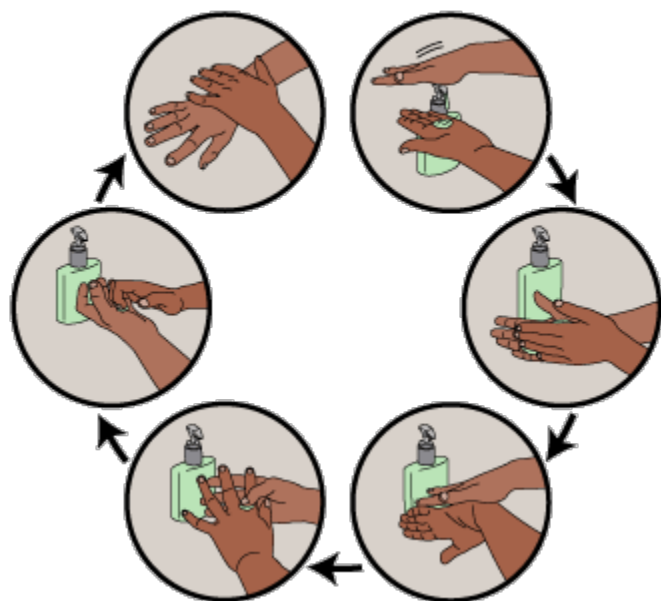
У некоторых людей наблюдается легкое течение COVID-19, они могут оставаться дома до улучшения самочувствия. Пациентам в тяжелом состоянии может потребоваться госпитализация. Люди с COVID-19 должны находиться в самоизоляции. Вы можете вернуться к общению с другими людьми, когда врач скажет, что это безопасно.

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 повышением температуры тела.
- 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:
 - **Находясь в обществе здоровых людей**, носите маску. Тканевые маски защищают лучше, если они состоят из более чем одного слоя ткани.
 - Часто мойте руки.
 - Дома займите отдельную комнату. Покидайте дом 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 выделять вирус после заражения. Именно поэтому важно находиться в отдельной комнате в период болезни. Пока что врачи дают общие рекомендации, которым вы должны следовать, если заболели. Прежде чем вернуться к общению с другими людьми, должны быть соблюдены следующие условия:

- У вас должна быть нормальная температура тела в течение 3 дней без приема жаропонижающих.
- У вас не должно быть симптомов кашля или одышки.
- Вы должны подождать минимум 10 дней с начала появления симптомов или получения положительного результата теста, но при этом не должно быть указанных выше симптомов. Некоторые специалисты рекомендуют подождать 14 дней.

В некоторых случаях врачам будет необходимо получить 2 отрицательных результата теста на COVID-19 с интервалом не менее 1 дня. Врачи еще не знают, возможно ли заразиться вирусом повторно.

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, состоящую более чем из одного слоя ткани:
 - Когда вы покидаете дом. Лучше оставаться дома как можно дольше. Выходите, только чтобы купить еду и лекарства. Если вам нужно находиться рядом с другими людьми, постарайтесь держаться от них на расстоянии не менее 1,8 метра (6 футов).
 - Если вы болеете COVID-19 и вам приходится находиться в одном помещении с другими людьми. Если вы болеете COVID-19, лучше находиться в отдельной комнате.

- Если вы ухаживаете за человеком с COVID-19 у себя дома. Также вам может понадобиться носить перчатки.
- Если у вас симптомы COVID-19 и вы находитесь среди людей. Лучше находиться в отдельной комнате.
- Если вы в группе риска по заболеваемости COVID-19 и находитесь среди других людей.
- Мойте руки сразу после того, как снимете тканевую маску или защитный платок. Постарайтесь не касаться глаз, носа или рта, когда снимаете маску.
- 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. Постарайтесь как можно больше времени проводить дома. Если вам потребуется находиться в окружении других людей, часто мойте руки. На открытом воздухе вероятность заразиться меньше, чем в помещении. Старайтесь держаться на расстоянии 1,8 метра (6 футов) от окружающих. Избегайте рукопожатий, объятий и приветствий хлопком ладоней. Избегайте прикосновений к лицу.
- Власти города или штата могут ограничивать число людей, которые могут собираться вместе. Вас могут попросить оставаться дома, и важно следовать этим указаниям так долго, как это возможно.
- Если вам предстоит поездки, следите за уведомлениями о том, в каких странах и регионах имеются очаги COVID-19, и избегайте их посещения. Перед посещением некоторых регионов требуется пройти карантин. Это означает, что вы не должны выходить на улицу или находиться рядом с другими людьми по меньшей мере в течение 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 нахождение в обществе человека с COVID-19, поскольку возбудитель может передаваться при разговоре или кашле.

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.

