

Patient Education

Νόσος του κορωνοϊού 2019 (COVID-19) - Οδηγίες εξόδου, Παιδί

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

Σχετικά με το θέμα αυτό

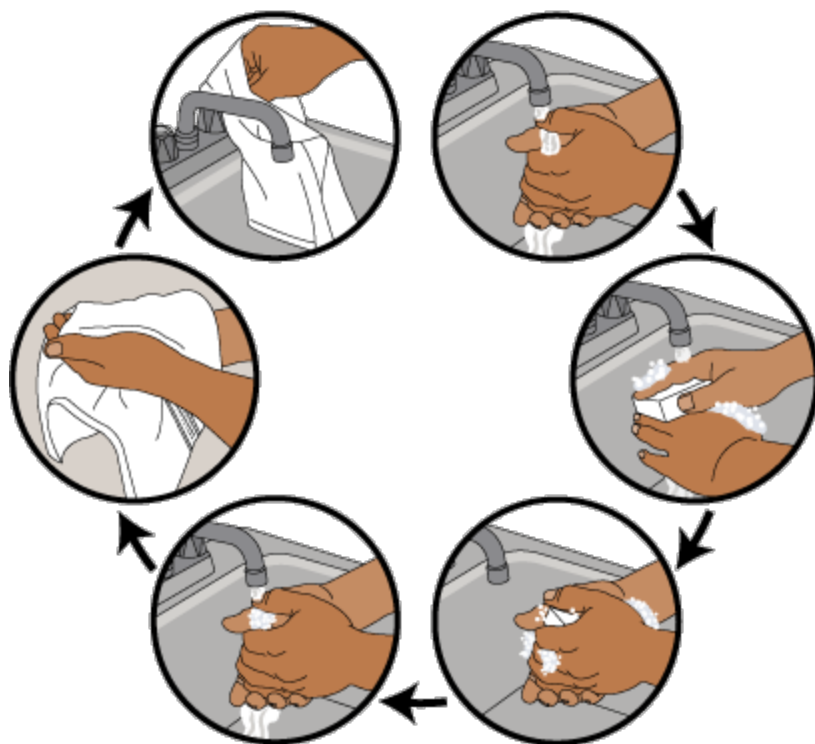
Η νόσος του κορωνοϊού 2019 αναφέρεται επίσης και ως COVID-19. Είναι μια ιογενής νόσος που προσβάλλει τους πνεύμονες. Προκαλείται από έναν ιό που ονομάζεται «σχετιζόμενος με SARS κορωνοϊός» (SARS-CoV-2).

Τα συμπτώματα της COVID-19 συνήθως ξεκινούν μερικές ημέρες αφού πάθετε τη λοίμωξη. Σε ορισμένα άτομα, χρειάζεται περισσότερο χρονικό διάστημα για να εμφανιστούν τα συμπτώματα. Άλλα άτομα δεν εμφανίζουν ποτέ συμπτώματα της λοίμωξης. Το παιδί σας μπορεί να παρουσιάσει βήχα, πυρετό, τρέμουλο, ρίγη και μπορεί να δυσκολεύεται να αναπνεύσει. Το παιδί σας μπορεί να έχει έντονη κόπωση, μυϊκούς πόνους, πονοκέφαλο ή πονόλαιμο. Μερικά παιδιά παρουσιάζουν ναυτία ή μαλακά κόπρανα. Άλλοι χάνουν την αίσθηση της όσφρησης ή της γεύσης. Τα βρέφη μπορεί να έχουν πρόβλημα με τη σίτιση. Ορισμένα παιδιά με COVID-19 παρουσιάζουν κοκκινωπές-μοβ κηλίδες στα δάχτυλα των χεριών ή των ποδιών τους. Το παιδί σας μπορεί να μην έχει αυτά τα συμπτώματα όλη την ώρα και μπορεί να έρχονται και να φεύγουν ενόσω είναι άρρωστο.

Ο ιός μεταδίδεται εύκολα μέσω σταγονιδίων όταν ένα άτομο που έχει τη λοίμωξη μιλάει, φτερνίζεται ή βήχει. Τα άτομα μπορεί να μεταδώσουν τον ιό σε άλλους όταν μιλάνε κοντά ο ένας στον άλλον, τραγουδάνε, αγκαλιάζουν, μοιράζονται φαγητό ή κάνουν χειραψία. Οι μικροοργανισμοί επιβιώνουν επίσης σε επιφάνειες όπως τραπέζια, πόμολα πορτών και τηλέφωνα. Αυτό σημαίνει ότι άλλα άτομα μπορεί να αρρωστήσουν εάν αγγίξουν μια επιφάνεια μολυσμένη με τον ιό και μετά αγγίξουν το πρόσωπό τους. Οι γιατροί πιστεύουν επίσης ότι τα άτομα μπορούν να μεταδώσουν τη λοίμωξη ακόμα και αν δεν έχουν καθόλου συμπτώματα, αλλά δεν γνωρίζουν πώς γίνεται αυτό. Για τον λόγο αυτό, η απόσταση μεταξύ των ατόμων είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους επιβράδυνσης της μετάδοσης του ιού.

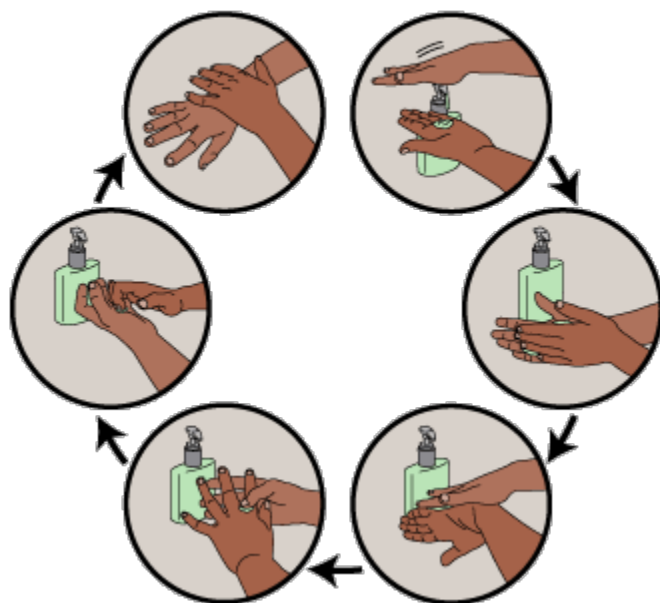
Ορισμένα παιδιά έχουν ήπια μορφή της COVID-19 και μπορούν να δεχθούν φροντίδα στο σπίτι μέχρι να αναρρώσουν. Άλλοι μπορεί να χρειαστεί να νοσηλευτούν στο νοσοκομείο εάν είναι πολύ άρρωστοι. Ορισμένα παιδιά έχουν επίσης φλεγμονή σε ολόκληρο το σώμα τους. Τα παιδιά με COVID-19 πρέπει να απομονώνονται από τους άλλους. Μπορούν να αρχίσουν να βρίσκονται κοντά σε άλλους όταν ο γιατρός τους πει ότι αυτό είναι ασφαλές.

Πλύσιμο χεριών



Τρίψτε για
20 δευτερόλεπτα

Απολύμανση χεριών



Ποια φροντίδα απαιτείται στο σπίτι;

- Ρωτήστε τον γιατρό σας τι χρειάζεται να κάνετε όταν επιστρέψετε στο σπίτι. Βεβαιωθείτε ότι κάνετε ερωτήσεις εάν δεν καταλαβαίνετε τι λέει ο γιατρός.
- Φροντίστε ώστε το παιδί σας να πίνει πολύ νερό, χυμό ή ζωμό για να αναπληρώνει τα υγρά που χάνονται από τον πυρετό.
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε υγραντήρες ψυχρής εκνέφωσης στο δωμάτιο του παιδιού σας, για να διευκολύνετε την ανακούφιση από τη συμφόρηση και τον βήχα.
- Τα παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας μπορεί να χρειαστεί να χρησιμοποιήσουν 2 έως 3 μαξιλάρια για να στηριχτούν ψηλότερα όταν ξαπλώνουν. Αυτό μπορεί να διευκολύνει την αναπνοή και τον ύπνο.
- Μην καπνίζετε γύρω από το παιδί σας.
- Για να μειώσετε την πιθανότητα να μεταδώσετε τη λοίμωξη σε άλλους:
 - Τα παιδιά ηλικίας άνω των 2 ετών θα πρέπει να **φορούν μάσκα εάν βρίσκονται κοντά σε άλλα άτομα** που δεν είναι άρρωστα. Οι υφασμάτινες μάσκες λειτουργούν καλύτερα εάν έχουν περισσότερες από μία στρώσεις υφάσματος.
 - Βοηθήστε το παιδί σας να πλένει τα χέρια του συχνά.
 - Κρατήστε το παιδί σας σε ένα ξεχωριστό δωμάτιο στο σπίτι, μακριά από άλλα άτομα. Περιορίστε τον αριθμό των φροντιστών. Βγαίνετε με το παιδί σας έξω μόνο για να λάβει ιατρική φροντίδα.
 - Χρησιμοποιείτε διαφορετικό μπάνιο εάν είναι δυνατόν.
 - Χρησιμοποιείτε ξεχωριστά πιάτα, σκεύη, κλινოსκεπάσματα, πετσέτες και ηλεκτρονικές συσκευές.
 - Σκουπίζετε με απολυμαντικό τα αντικείμενα που αγγίζονται συχνά. Σε αυτά περιλαμβάνονται πράγματα όπως πόμολα, διακόπτες φωτισμού, τηλεχειριστήρια, τηλέφωνα, πληκτρολόγια, πάγκοι εργασίας και τραπέζια.
 - Αποφεύγετε την επαφή με κατοικίδια.
 - Αποφεύγετε να έχετε επισκέπτες στο σπίτι.

Ποια φροντίδα παρακολούθησης απαιτείται;

- Ο γιατρός σας μπορεί να σας ζητήσει να φέρετε το παιδί σας στο ιατρείο για να ελέγξει την πρόοδό του. Βεβαιωθείτε ότι τηρείτε αυτές τις επισκέψεις. Βεβαιωθείτε ότι εσείς και τα παιδιά ηλικίας άνω των 2 ετών φοράτε μάσκα στις επισκέψεις αυτές.
- Εάν μπορείτε, ενημερώστε το προσωπικό ότι το παιδί σας έχει COVID-19 εκ των προτέρων, ώστε να μπορέσουν να λάβουν επιπλέον μέτρα για να σταματήσουν τη μετάδοση της νόσου. Μπορεί να σας βάλουν σε ξεχωριστό δωμάτιο ή να σας ζητήσουν να περιμένετε στο αυτοκίνητό σας μέχρι να σας φωνάξουν.

- Μπορεί να χρειαστούν μερικές εβδομάδες προτού η υγεία του παιδιού σας επιστρέψει στο φυσιολογικό.

Ποια φάρμακα μπορεί να απαιτούνται;

Ο γιατρός μπορεί να ορίσει φάρμακα για:

- Αντιμετώπιση του πυρετού

Θα περιοριστεί η σωματική δραστηριότητα;

Το παιδί σας μπορεί να χρειάζεται να περιορίσει τη σωματική του δραστηριότητα. Επικοινωνήστε με τον γιατρό σχετικά με το σωστό επίπεδο δραστηριότητας για το παιδί σας. Εάν το παιδί σας αρρώστησε σοβαρά με COVID-19, μπορεί να χρειαστεί κάποιο χρονικό διάστημα για να ανακτήσει τις δυνάμεις του.

Θα χρειαστεί άλλη φροντίδα;

Οι γιατροί δεν γνωρίζουν για πόσο χρονικό διάστημα μπορεί ένα άτομο να μεταδώσει τον ιό σε άλλους αφού αρρωστήσει. Αυτός είναι ο λόγος που είναι σημαντικό να κρατήσετε το παιδί σας σε ξεχωριστό δωμάτιο όταν είναι άρρωστο. Για την ώρα, οι γιατροί παρέχουν γενικές οδηγίες που πρέπει να ακολουθείτε αφού αρρωστήσει το παιδί σας. Προτού το παιδί σας βρεθεί κοντά σε άλλα άτομα, θα πρέπει:

- Να μην έχει πυρετό για 3 ημέρες χωρίς να έχει πάρει οποιαδήποτε φάρμακα για τη μείωση του πυρετού
- Να μην υπάρχουν καθόλου συμπτώματα βήχα ή δύσπνοιας
- Περιμένετε τουλάχιστον 10 ημέρες μετά τα πρώτα συμπτώματα ή την πρώτη θετική του εξέταση, και χρειάζεται να μην έχει συμπτώματα σύμφωνα με τα παραπάνω. Ορισμένοι ειδικοί προτείνουν να περιμένετε 14 ημέρες.

Μερικές φορές οι γιατροί θα θελήσουν επίσης το παιδί να έχει 2 αρνητικές εξετάσεις για COVID-19 με μεσοδιάστημα τουλάχιστον 1 ημέρας. Οι γιατροί δεν γνωρίζουν επίσης εάν τα άτομα μπορούν να προσβληθούν ξανά από αυτόν τον ιό.

Ποια προβλήματα θα μπορούσαν να παρουσιαστούν;

- Απώλεια υγρών. Αυτό είναι αφυδάτωση.
- Βραχυχρόνια ή μακροχρόνια πνευμονική βλάβη
- Καρδιακά προβλήματα
- Θάνατος

Τι μπορεί να γίνει για να προληφθεί αυτό το πρόβλημα υγείας;

- Να φοράτε υφασμάτινη μάσκα ή κάλυμμα προσώπου που έχει κατασκευαστεί με περισσότερες από μία στρώσεις υφάσματος εάν είστε ηλικίας άνω των 2 ετών:
 - Όταν βγαίνετε από το σπίτι σας. Είναι καλύτερα να παραμένετε στο σπίτι όσο περισσότερο μπορείτε. Βγαίνετε από το σπίτι μόνο για τρόφιμα ή φάρμακα. Εάν το

παιδί σας χρειάζεται να βρίσκεται κοντά σε άλλους, προσπαθήστε να παραμείνει τουλάχιστον 1,8 μέτρα (6 πόδια) μακριά τους.

- Εάν είστε άρρωστοι με COVID-19 και πρέπει να βρίσκεστε στον ίδιο χώρο με άλλα άτομα. Είναι καλύτερο να παραμείνετε σε ένα δωμάτιο μακριά από άλλα άτομα όταν έχετε COVID-19
- Όταν φροντίζετε κάποιον στο σπίτι σας με COVID-19. Μπορεί να θέλετε να φοράτε γάντια.
- Εάν έχετε συμπτώματα COVID-19 και βρίσκεστε κοντά σε άλλα άτομα, είναι καλύτερο να παραμείνετε σε ένα δωμάτιο μακριά από άλλους.
- Εάν διατρέχετε υψηλό κίνδυνο για COVID-19 και βρίσκεστε κοντά σε άλλα άτομα.
- Πλένετε τα χέρια σας και τα χέρια του παιδιού σας αμέσως αφού και οι δύο αφαιρέσετε την υφασμάτινη μάσκα ή το κάλυμμα προσώπου. Υπενθυμίζετε στο παιδί σας να μην αγγίζει τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα του όταν φοράει τη μάσκα. Αυτό είναι επίσης σημαντικό όταν βγάζει τη μάσκα του.
- Χειρίζεστε τις μάσκες μόνο από τα κορδόνια τους. Πλένετέ τις αμέσως μετά τη χρήση ή απορρίπτετέ τις εάν είναι μίας χρήσης.
- Βοηθήστε το παιδί σας να μάθει να πλένει τα χέρια του σωστά. Πλένετε τα χέρια **συχνά** με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα, ειδικά μετά από βήχα ή φτέρνισμα. Τα απολυμαντικά χεριών με βάση το οινόπνευμα με τουλάχιστον 60 τοις εκατό οινόπνευμα καταστρέφουν επίσης αποτελεσματικά τον ιό. Τρίψτε τα χέρια με το απολυμαντικό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.
- Αποφεύγετε τον συνωστισμό. Αποφεύγετε τις παιδικές χαρές και τις συναντήσεις για παιχνίδι. Προσπαθήστε να παραμείνετε στο σπίτι όσο περισσότερο μπορείτε. Οι συναθροίσεις σε εξωτερικούς χώρους είναι πιθανώς λιγότερο επικίνδυνες από αυτές στους εσωτερικούς χώρους.
- Εάν το παιδί σας χρειάζεται να βρίσκεται σε μια ομάδα με άλλα άτομα, διδάξτε στο παιδί σας την κοινωνική αποστασιοποίηση. Προσπαθήστε να βρίσκεστε τουλάχιστον 1,8 μέτρα (6 πόδια) μακριά από τους άλλους. Αποφεύγετε τις χειραψίες, τις αγκαλιές και τα «κόλλα πέντε». Θα πρέπει να αποφεύγει να αγγίζει το πρόσωπό του και να πλένει τα χέρια του συχνά.
- Μάθετε στο παιδί σας να καλύπτει το στόμα και τη μύτη του με χαρτομάντιλο όταν βήχει ή φτερνίζεται. Μπορεί επίσης να βήχει μέσα στον αγκώνα του. Φροντίστε ώστε να πετάει τα χαρτομάντιλα στα σκουπίδια και να πλένει τα χέρια του αφού αγγίξει χρησιμοποιημένα χαρτομάντιλα.

Πότε χρειάζεται να καλέσω το γιατρό;

- Σημεία λοίμωξης. Αυτά περιλαμβάνουν πυρετό 38°C (100,4°F) ή υψηλότερο, ρίγη, βήχα, περισσότερα πτύελα ή αλλαγή στο χρώμα των πτυέλων.

- Η αναπνοή επιδεινώνεται - γίνεται δυσκολότερη ή γρηγορότερη από πριν ή το παιδί σας αισθάνεται ότι παίρνει λιγότερο αέρα
- Πρόβλημα με την αναπνοή όταν ξαπλώνει ανάσκελα
- Το παιδί σας χρειάζεται να γέρνει προς τα εμπρός για να αναπνέει ευκολότερα όταν κάθετα
- Το παιδί σας αναπτύσσει κοκκινωπές-μοβ κηλίδες στα δάχτυλα των χεριών ή των ποδιών του
- Το βρέφος σας έχει πρόβλημα με τη σίτιση
- Οι άκρες των δακτύλων, τα νύχια των χεριών, το δέρμα ή τα χείλια είναι μπλε

Επαναδιδασκαλία (Teach Back): σας βοηθά να καταλάβετε

Η μέθοδος «Δείξτε μου πώς» σας βοηθά να κατανοήσετε τις πληροφορίες που σας δίνονται. Αφού συζητήσετε με το προσωπικό, πείτε τους με δικά σας λόγια αυτά που μόλις μάθατε. Αυτό βοηθά να διασφαλιστεί ότι το προσωπικό έχει περιγράψει κάθε πτυχή με σαφήνεια. Βοηθά επίσης να εξηγηθούν πτυχές που μπορεί να δημιουργούν σύγχυση. Πριν επιστρέψετε στο σπίτι, βεβαιωθείτε ότι μπορείτε να κάνετε τα ακόλουθα:

- Μπορώ να σας μιλήσω σχετικά με την πάθηση του παιδιού μου.
- Μπορώ να σας πω τι μπορεί να βοηθήσει να διευκολυνθεί η αναπνοή του παιδιού μου.
- Μπορώ να σας πω τι μπορώ να κάνω για να βοηθήσω στην αποφυγή της μετάδοσης της λοίμωξης σε άλλους.
- Μπορώ να σας πω τι θα κάνω εάν το παιδί μου παρουσιάσει πρόβλημα με την αναπνοή, εάν αισθάνεται υπνηλία ή σύγχυση, ή εάν τα άκρα των δακτύλων, τα νύχια των δακτύλων, το δέρμα ή τα χείλια του είναι μπλε.

Χρήση πληροφοριών καταναλωτή και αποποίηση:

Οι πληροφορίες αυτές δεν αποτελούν εξειδικευμένη ιατρική συμβουλή και δεν αντικαθιστούν τις πληροφορίες που λαμβάνετε από τον δικό σας πάροχο υπηρεσιών υγείας. Πρόκειται για μια συνοπτική μόνο αναφορά των γενικών πληροφοριών. ΔΕΝ περιλαμβάνει όλες τις πληροφορίες σχετικά με τις καταστάσεις, τις παθήσεις, τους τραυματισμούς, τις εξετάσεις, τις διαδικασίες, τις αγωγές, τις θεραπείες, τις οδηγίες εξόδου ή τις επιλογές τρόπου ζωής που μπορεί να εφαρμόζονται στην περίπτωσή σας. Για μια ολοκληρωμένη πληροφόρηση σχετικά με τις επιλογές για την υγεία και τη θεραπεία σας, θα πρέπει να συζητήσετε με το δικό σας πάροχο υπηρεσιών υγείας. Τις πληροφορίες αυτές δεν θα πρέπει να τις χρησιμοποιήσετε για να αποφασίσετε εάν θα πρέπει να αποδεχθείτε τις συμβουλές, οδηγίες ή συστάσεις του παρόχου υπηρεσιών υγείας σας. Μόνο ο πάροχος υπηρεσιών υγείας σας έχει τις γνώσεις και την εκπαίδευση για να παρέχει συμβουλές που είναι σωστές για σας.

