

Patient Education

Инструкции по поводу коронавирусной инфекции 2019 (COVID-19) при выписке беременных

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

Об этой теме

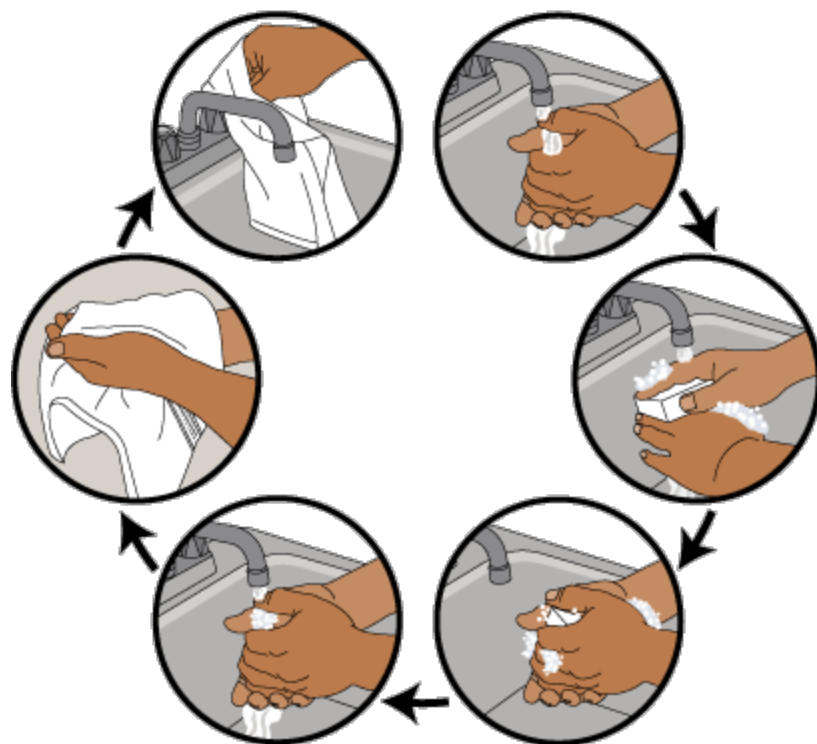
Коронавирусную инфекцию 2019 также называют COVID-19. Это вирусная инфекция, которая поражает легкие. Возбудитель заболевания — вирус под названием «SARS-ассоциированный коронавирус» (SARS-CoV-2). У врачей мало данных о том, как COVID-19 влияет на беременность. Они также не знают, можете ли вы передать эту инфекцию ребенку, пока беременны. Вы можете быть подвержены более высокому риску преждевременных родов. У детей, которые родились слишком рано, могут быть серьезные нарушения здоровья.

Симптомы COVID-19 похожи на грипп, но могут быть намного более серьезными. 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 кашле или чихании. 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.

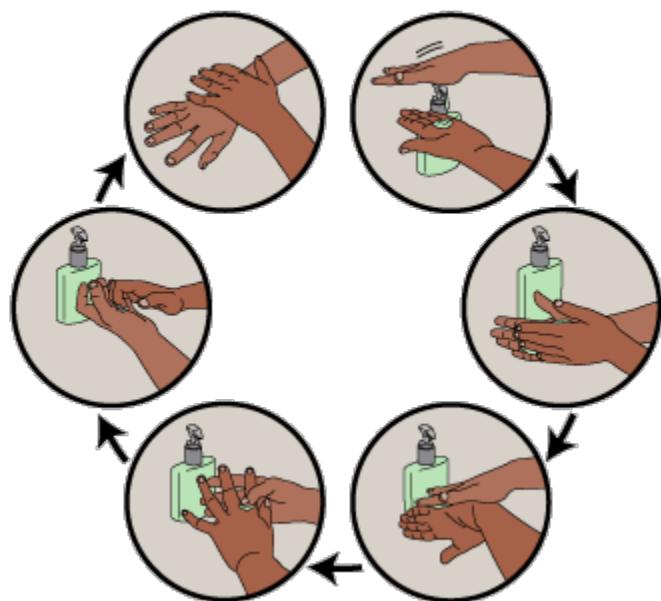
У некоторых людей наблюдается легкое течение COVID-19: они могут оставаться дома до улучшения самочувствия. Врач может наблюдать за вами более внимательно, если вы заболели во время беременности. В некоторых случаях может потребоваться госпитализация. Люди с COVID-19 должны находиться в самоизоляции. 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.
- Персонал может попросить вас надеть маску во время родов. Также может потребоваться надевать маску, когда вы берете ребенка на руки. Возможно, вы не сможете брать ребенка на руки или находиться рядом с ним, пока не почувствуете себя лучше.
- 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.
 - Надевайте маску, когда кормите ребенка или сцеживаете для него грудное молоко.
 - 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.
 - Пользуйтесь отдельными тарелками, столовыми приборами, постельным бельем, полотенцами и электронными устройствами.
 - Протирайте предметы, к которым часто прикасаются, дезинфицирующим средством. К ним относятся такие вещи, как дверные ручки, выключатели света, пульты дистанционного управления, телефоны, клавиатуры, кухонные стойки и столы.
 - Избегайте контакта с домашними животными.
 - Откажитесь от приема посетителей в доме.

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 в следующих целях:

- Снижения температуры тела

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. Они также не знают, можете ли вы передать вирус ребенку через грудное молоко. Вы можете прибегнуть к помощи здорового взрослого для кормления вашего ребенка. В ином случае особенно тщательно мойте руки и носите маску. Старайтесь не касаться лица, рта или глаз, а также не касайтесь лица, рта или глаз ребенка.

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 возникновения симптомов или получения положительного теста, но при этом у вас должны отсутствовать указанные выше симптомы. 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 прикрывайте лицо:
 - Когда вы покидаете дом. Лучше оставаться дома как можно дольше. Выходите, только чтобы купить еду и лекарства.
 - 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 подвергаетесь высокому риску 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 носите маску. Это правило также важно соблюдать, когда вы снимете маску.
- Держите маски только за ушные петли. Стирайте их сразу после использования или выбрасывайте, если они одноразовые.
- **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. 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.
- 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, слизью 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?

- Признаки 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 вашему ребенку и 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.



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