

התמודדות וניהול של COVID-19 בבית: מידע למטפלים

מידע זה מסביר מה לעשות בבית אם את/ה מטפל במישהו/י החולה או שעלול/ה להיות חולה בנגיף הקורונה (COVID-19). בפרק זה, המילה "המטופל/ת" מתייחסת לאדם בו את/ה מטפל/ת.

יש להימנע מלטפל באדם החולה ב-COVID-19 אם יש לך מצבים רפואיים כרוניים כלשהם או מערכת חיסון חלשה. אם יש לך שאלות בנוגע להאם עליך לטפל במישהו/י חולה או שעלול/ה להיות חולה ב-COVID-19, אנא שוחחי/על כך עם הרופא המטפל.

עזרה למטופל/ת לנהל ולהתמודד עם התסמינים

תוכלי/י לסייע למטופל/ת לנהל את התסמינים אותם הוא/היא חווה על ידי מתן תרופות ללא מרשם לשפעת, ארוחות קלות ושתייה מרובה של נוזלים. כמו כן יש לוודא מדידת חום פעמיים ביום. למידע נוסף עלל ניהול תסמיני COVID-19, ניתן לקרוא בפרק התמודדות וניהול של COVID-19 בבית. (www.mskcc.org/he/cancer-care/patient-education/managing-covid-19) (home).

וודאי/י שאת/ה יודע/ת כיצד ליצור קשר עם הרופא של המטופל/ת. יש ליצור קשר עם הרופא המטפל באופן מיידי:

- אם קיים קושי בנשימה בעת מנוחה.
- אם קיים קושי בנשימה בעת הליכה למרחק קצר. מרחק קצר הוא למשל מעבר מחדר אחד לשני, כ-7.6 מטר.
- המטופל/ת מקבל/ת טיפול כימותרפי וסובל/ת מחום חדש של 38 מעלות צלזיוס ומעלה.
- המטופל/ת סובל/ת מחום של 38.9 מעלות צלזיוס ומעלה הנמשך 24 שעות ואינו משתפר לאחר נטילת אצטמינופן (Tylenol®).
- יש דם בליחה של המטופל/ת (ליחה העולה בעת שיעול).

- יש לו/ה כאבים בחזה.
- יש לו/ה כאב ראש חמור.
- יש לך או לו/ה שאלות או חששות.

כיצד למנוע התפשטות של COVID-19

COVID-19 מועבר בקלות מאדם לאדם. הוא יכול להתפשט דרך טיפות באוויר או להישאר על משטחים לאחר שאדם חולה משתעל או מתעטש. הוא עלול להתפשט גם במקרה שמישהו נוגע באדם חולה ואז נוגע בעיניים, באף או בפה.

יש לעקוב אחר ההוראות בסעיף זה כדי לסייע במניעת התפשטות COVID-19 לאנשים שבביתך ובקהילה שלך.

סוגי בדיקות לנגיף הקורונה (COVID-19).

כיום קיימים 2 סוגי בדיקות לאבחון נגיף הקורונה (COVID-19)

- בדיקת PCR, הנקראת גם בדיקה מולקולרית. בדיקות PCR הינן בדיקות מדויקות מאוד, אולם עשויים לחלוף מספר ימים עד לקבלת תוצאות הבדיקה.

- בדיקה מהירה, הנקראת גם בדיקת אנטיגן. בדרך כלל ניתן לקבל את תוצאות הבדיקה המהירה בתוך פחות משעה. אולם בדיקות מהירות נוטות יותר לתוצאות שליליות שגויות מאשר בדיקות PCR. המשמעות היא שבדיקות מהירות נוטות יותר להראות שלאדם אין COVID-19 בעוד שבפועל יש לו. אם למטופל/ת יש תסמינים של COVID-19 והתקבלה תוצאת בדיקה מהירה שלילית, עדיף לבצע בדיקת PCR כדי לוודא את הדבר.

בשני סוגי הבדיקות, המטופל/ת ת/יקבל תוצאה חיובית או שלילית. תוצאה חיובית פירושה שהבדיקה הראתה שלמטופל/ת יש COVID-19. תוצאה שלילית פירושה שהבדיקה לא הראתה שלמטופל/ת יש COVID-19.

מתי לעקוב אחר הוראות אלה

- אם המטופל/ת ממתין/ה לתוצאות בדיקת COVID-19 וסובל/ת מתסמינים, יש להמשיך לעקוב אחר הוראות אלה עד ש:

- הוא/היא מקבל/ת תוצאות בדיקה שליליות. אם המטופל/ת ביצע/ה בדיקה מהירה וקיבל/ה תוצאה שלילית, עליו/ה לבצע בדיקת PCR כדי לוודא את התוצאות. יש לעקוב

אחר הוראות אלה עד לקבלת תוצאה שלילית של בדיקת PCR.

- אם המטופל/ת ממתין/ה לתוצאות בדיקת COVID-19 ואינו/ה סובל/ת מתסמינים, יש להמשיך לעקוב אחר הוראות אלה עד ש:
 - הוא/היא מקבל/ת תוצאות בדיקה שליליות.
 - אם למטופל/ת יש COVID-19 והוא/היא סובל/ת מתסמינים, יש להמשיך לעקוב אחר הוראות אלה עד ש:
 - חלפו לפחות 3 ימים מאז שנמדד לאחרונה חום מעל 38 מעלות צלזיוס (100.4 פרנהייט) מבלי להשתמש בתרופות להורדת חום. דוגמאות לתרופות שכאלה כוללות אצטמינופן (Tylenol®), איבופרופן (Advil®), נפרוקסן (Aleve®), אספירין במינון מלא (יותר מ-81 מ"ג ביום), ואינדומטצין (Tivorbex®).
 - קשיי הנשימה שלו/ה השתפרו או שנשימתו/ה חזרה למצבה הרגיל.
 - התקבלה תוצאה שלילית לבדיקת COVID-19 לפחות 10 ימים לאחר בדיקת ה-COVID-19 החיובית הראשונה שלו/ה או שחלפו לפחות 4 שבועות מאז בדיקת ה-COVID-19 החיובית הראשונה שלו/ה.
 - אם למטופל/ת יש COVID-19 אך אינו/ה סובל/ת מתסמינים, יש להמשיך לעקוב אחר הוראות אלה עד ש:
 - התקבלה תוצאה שלילית לבדיקת COVID-19 לפחות 10 ימים לאחר בדיקת ה-COVID-19 החיובית הראשונה שלו/ה או שחלפו לפחות 4 שבועות מאז בדיקת ה-COVID-19 החיובית הראשונה שלו/ה (והוא/היא לא פיתח/ה תסמינים כלשהם).
- אם חזר אחד מהתסמינים שהמטופל/ת חווה/תה כשחלה/תה לראשונה, יש להתחיל באופן מיידי לעקוב שוב אחר הוראות אלה ולהתקשר לרופא המטפל.
- המטופל/ת יכול/ה ליטול אספירין לתינוקות (מינון של 81 מ"ג ליום) אם הרופא הורה לו/ה לעשות כן בעבר. אם הוא/היא מרגיש/ה שעליו/ה ליטול מינון גבוה יותר, יש לשוחח על כך עם הרופא המטפל.

יש להימנע ככל הניתן ממגע עם המטופל/ת.

- יש לדאוג לכך שהמטופל/ת ת/ישאר בתוך חדר אחד ות/יתרחק ככל האפשר מאנשים אחרים ומחיות מחמד.
- יש לדאוג לכך שהמטופל/ת ת/יעשה שימוש בחדר אמבטיה נפרד במידת האפשר.

- אין לחלוק עם המטופל/ת מגבות, כלי מיטה, כלים, כוסות שתיה, ספלים או כלי אוכל, או מוצרי אלקטרוניקה (כגון טלפון נייד או טאבלט).
- אם יש צורך לשהות עם המטופל/ת באותו חדר:
 - יש לעטות מסכה על גבי הפה והאף, במידת האפשר.
 - יש לפתוח את החלונות ולהדליק מאוורר כדי לסייע בזרימת האוויר.

יש לנקות את הידיים לעיתים תכופות

- יש לנקות הידיים לפני ואחרי נגיעה במטופל/ת, נגיעה בכל דבר שנמצא ישירות סביב המטופל/ת, או כניסה לחדר בו המטופל/ת שוהה.
 - במקרה של שטיפת הידיים במים וסבון, יש להרטיב את הידיים ולמרוח עליהן סבון. יש לשפשף היטב את הידיים במשך 20 שניות לפחות ואז לשטוף. יש לייבש את הידיים במגבת ניר חד פעמית ולהשתמש באותה מגבת בכדי לסגור את הברז. אם אין ברשותך מגבות חד פעמיות, ניתן להשתמש במגבות בד נקיות. יש להחליפן כשהן רטובות.
 - במקרה של שימוש בחיטוי ידיים על בסיס אלכוהול, יש להקפיד לכסות את כל הידיים, ולשפשף אותן עד שהן יבשות.

יש לעטות מסכת פנים, כפפות, או שניהם.

- יש לעטות מסכה מעל לאף ולפה בעת השהייה באותו חדר עם המטופל/ת. להסרת המסכה:
 1. יש להתיר אותה מאחור מבלי לגעת בקדמת המסכה.
 2. יש לשים אותה יחד עם הכביסה המלוכלכת. אם נעשה שימוש במסכה חד פעמית (מסכה בה נעשה שימוש פעם אחת בלבד), יש להשליך אותה לפח אשפה עם שקית ומכסה.
 3. יש לנקות את הידיים באופן מיידי.
- יש להשתמש בכפפות חד פעמיות בעת המגע בכלים המלוכלכים של המטופל/ת, בכלי האוכל או בכביסה או בעת הטיפול או זריקת האשפה. יש להשליך את הכפפות לפח אשפה עם שקית ומכסה. יש לנקות את הידיים באופן מיידי.
- יש לעשות שימוש בכפפות ובמסכת פנים חד פעמיות בעת הטיפול בנוזלי הגוף של המטופל/ת, כגון ליחה, רוק וצואה. להסרת הכפפות והמסכה:
 1. קודם כל יש להסיר את הכפפות. יש להשליכן לפח אשפה עם שקית ומכסה.
 2. יש לשטוף את הידיים.

3. יש להסיר את המסכה. יש להתיר אותה מאחור מבלי לגעת בקדמת המסכה ולהשליך אותה יחד עם הכביסה המלוכלכת. אם נעשה שימוש במסכה חד פעמית יש להשליך אותה לפח אשפה עם שקית ומכסה.

4. יש לשטוף את הידיים שוב.

אין לעשות שימוש חוזר במסכות ובכפפות חד פעמיות. יש להשליך מסכות, כפפות משומשות ופסולת אחרת לפח אשפה עם שקית ומכסה.

ניקוי וחיטוי

- יש לנקות ולחטא משטחים בהם נגע/ה המטופל/ת (כגון חדר האמבטיה או השירותים שלו/ה) בעת הצורך. יש להמתין זמן רב ככל האפשר אחרי שהמטופל/ת נגע/ה במשטח. יש לעטות כיסוי פנים וכפפות.
 - אם את/ה חולק/ת חדר אמבטיה עם המטופל/ת, יש לנקות ולחטא אותו בכל פעם שהוא/היא עושה בו שימוש. יש להמתין זמן רב ככל האפשר אחרי שהמטופל/ת השתמש/ה בו.
- יש לנקות ולחטא משטחים בהם את/ה נוגע/ת לעיתים קרובות (כגון טלפונים, שלט רחוק, דלפקים, ידיות של דלתות, אביזרי אמבטיה, שירותים, מקלדות, טאבלטים ושולחנות שליד המיטה) מידי יום.
 - אם המשטח מלוכלך, יש לנקות אותו קודם כל בסבון ובמים או בתרסיס ניקוי ביתי או במגבונים. רק לאחר מכן יש לעשות שימוש בחומר חיטוי ביתי. יש לעקוב אחר ההוראות שעל התווית.
- יש לשטוף היטב כלים, כוסות שתייה, ספלים וכלי אוכל בהם השתמש/ה המטופל/ת בסבון ובמים או במדיח כלים.
- אין לנער את הכביסה המלוכלכת של המטופל/ת. יש לכבס בהתאם להוראות שעל התווית תוך שימוש במים החמים ביותר האפשריים. יש לייבש את הכביסה לגמרי. יש להשתמש באוויר החם ביותר האפשרי. בסדר לערבב את הכביסה של המטופל/ת עם כביסה אחרת.

טיפים לניהול והתמודדות עם מצבי מתח

רגשות של דאגה לגבי COVID-19 הם רגשות נורמליים לחלוטין, במיוחד אם את/ה או מישהו מהיקרים לך חולה. תוכלי/י לדאוג לעצמך על ידי ביצוע פעולות כגון:

- להתקשר או לשוחח בוידאו עם חבר/ה או מישהו שיקר לך.
- להתחיל לעסוק בתחביב חדש, או לעשות דברים שלא תמיד היה לך זמן לעשותם.
- להתנתק מחשיפה לחדשות.

לרשות MSK עומדים אנשי מקצוע רבים, מתנדבים ותוכניות תמיכה היכולים לסייע בהתמודדות במהלך תקופה זו. למידע נוסף וטיפים נוספים להתמודדות עם מתח, ניתן לקרוא במשאב התמודדות עם מצבי מתח וחרדה הנגרמים על ידי COVID-19 (www.mskcc.org/he/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-caused-covid-19).

משאבים נוספים

לקבלת מידע נוסף על מה לעשות אם לך או לאדם בביתך יש COVID-19, ניתן לבקר באתר www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick. לקבלת המידע העדכני ביותר אודות המוכנות של MSK ל-COVID-19, ניתן לבקר באתר www.mskcc.org/coronavirus.

If you have any questions, contact a member of your healthcare team directly.
If you're a patient at MSK and you need to reach a provider after 5:00 PM,
during the weekend, or on a holiday, call 212-639-2000

For more resources, visit www.mskcc.org/pe to search our virtual library

Managing COVID-19 at Home: Information for Caregivers - Last updated on January 21,
2021

All rights owned and reserved by Memorial Sloan Kettering Cancer Center