



PATIENT & CAREGIVER EDUCATION

Radzenie sobie z COVID-19 w domu

Poniższe informacje wyjaśniają, co powinny zrobić osoby przebywające w domu, które chorują lub mogą chorować na COVID-19.

Informacje o COVID-19

COVID-19 to choroba wirusowa, która może mieć wpływ na płuca i drogi oddechowe. Objawy COVID-19 mogą być łagodne lub ciężkie. Mogą to być:

- Gorączka powyżej 100,4°F (38°C) lub dreszcze
- Kaszel
- Problemy z oddychaniem (duszność, ucisk w klatce piersiowej)
- Zmęczenie (uczucie silnego zmęczenia lub braku energii)
- Bóle mięśni lub całego ciała
- Bóle głowy
- Utrata smaku lub węchu
- Ból gardła
- Zatkany nos (zaleganie wydzieliny w nosie) lub katar
- Nudności (uczucie potrzeby wymiotowania) lub wymioty
- Biegunka (luźne lub wodniste wypróżnienia)

Objawy mogą zacząć się pojawiać od 2 do 14 dni po kontakcie z wirusem. Objawy mogą się utrzymywać przez 1 do 3 tygodni. Ogólnie rzecz biorąc, osoby z chorobą nowotworową nie mają innych objawów niż pozostałe osoby.

Część osób chorych na COVID-19 nie ma żadnych objawów (przechodzą chorobę bezobjawowo). Jednak nawet osoby bez objawów nadal mogą przenosić wirusa na inne osoby.

Wiele osób po przejściu choroby wirusowej, takiej jak COVID-19, kaszle przez kilka tygodni. Dopóki kaszel nie nasila się lub stan się poprawia, nie ma czym się martwić. Podczas kaszlu należy zakrywać usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Jeśli kaszel będzie się nasilał, w płwocinie (odkrztuszanej wydzielinie) pojawi się wcześniej niewystępująca krew lub odkrztuszana będzie większa ilość płwociny, należy skontaktować się z lekarzem.

Rodzaje testów na COVID-19

Obecnie dostępne są 2 rodzaje testów używanych do diagnozowania COVID-19.

- Test PCR, określany także jako test molekularny. Testy PCR są bardzo dokładne, jednak uzyskanie wyników takiego testu może zająć kilka dni.
- Szybki test, określany także jako test antygenowy. Wyniki szybkiego testu zwykle uzyskuje się w czasie krótszym niż godzina. Jednak szybkie testy częściej niż testy PCR dają wyniki fałszywie ujemne. Oznacza to, że istnieje większe prawdopodobieństwo, że szybkie testy pokażą brak zarażenia COVID-19 u osoby, która faktycznie jest zarażona. W przypadku występowania objawów COVID-19 i uzyskania ujemnego wyniku szybkiego testu, warto wykonać test PCR, aby się upewnić.

W przypadku obu typów testów wynik może być dodatni lub ujemny. Dodatni wynik oznacza, że test wykazał, że badana osoba ma COVID-19. Ujemny wynik testu oznacza, że test nie wykazał, aby badana osoba miała COVID-19.

Radzenie sobie z objawami

Przydatne może być prowadzenie dziennika, w którym będą zapisywane objawy i łagodzące je leki. To pomoże w obserwacji zmiany objawów wraz z biegiem czasu. Takie informacje mogą być przydatne, jeśli konieczne będzie skontaktowanie się z lekarzem lub wizyta u niego.

Osoby korzystające z urządzeń potrzebnych przy bezdechu sennym (takich jak aparat CPAP) lub domowego nebulizatora powinny przed ich użyciem porozmawiać ze swoim lekarzem. Urządzenia te mogą rozprzestrzeniać wirusa wywołującego COVID-19.

Leki

- Gorączkę, bóle ciała i głowy można łagodzić, stosując paracetamol (Tylenol®).
 - Nie wolno przyjmować więcej niż 3 gramów (g) paracetamolu w ciągu 1 dnia. Przyjęcie zbyt dużej dawki może spowodować uszkodzenie wątroby.
 - Paracetamol jest bardzo częstym składnikiem leków dostępnych bez recepty i leków na receptę. Należy zawsze czytać treść etykiet przyjmowanych leków. Nie zawsze jest podawana pełna nazwa paracetamolu. Wykaz popularnych leków zawierających paracetamol i skrótów nazwy paracetamolu można znaleźć w punkcie „Informacje o paracetamolu” w artykule *Common Medications Containing Aspirin, Other Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs (NSAIDs), or Vitamin E* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).
- Leki na przeziębienie dostępne bez recepty nie spowodują szybszego ustąpienia COVID-19, mogą jednak pomóc osobom z kaszlem, bólem gardła lub z zaleganiem wydzieliny w nosie (zatkany nos). Osoby z nadciśnieniem nie powinny używać środków zmniejszających przekrwienie błony śluzowej nosa.
- Antybiotyki nie spowodują szybszego ustąpienia objawów COVID-19. Nie należy przyjmować antybiotyków, chyba że zaleci to lekarz.

Osoby chore na COVID-19, które nie odczuwają żadnych objawów choroby, nie powinny przyjmować żadnych leków na przeziębienie, paracetamolu (Tylenol) ani niesteroidowych leków przeciwzapalnych dostępnych bez recepty (NLPZ), takich jak ibuprofen (Advil®) i naproksen (Aleve®). Leki te mogą maskować objawy COVID-19.

Można przyjmować aspirynę dla dzieci (81 miligramów (mg) na dobę), jeśli tak

zaleci lekarz. Jeśli chory uważa, że potrzebuje wyższej dawki, powinien porozmawiać ze swoim lekarzem.

Należy kontrolować temperaturę

- Temperaturę należy mierzyć 2 razy dziennie: raz rano i raz wieczorem.
 - Osoby przyjmujące chemioterapię, które będą miały gorączkę (temperatura 100,4°F albo 38°C lub wyższa), powinny zadzwonić do swojego lekarza.
 - W przypadku temperatury 102°F (38,9°C) lub wyższej, która utrzymuje się przez 24 godziny i nie ustępuje po zażyciu paracetamolu, należy skontaktować się z lekarzem.

Jedzenie i picie

- Należy spożywać lekkie posiłki. Można na przykład zjeść 6 małych posiłków w ciągu dnia zamiast 3 dużych. Pomoże to złagodzić nudności i utratę apetytu.
- Należy pić 6 do 8 szklanek (o pojemności 8 uncji lub 250 ml) płynów dziennie. Pomoże to utrzymać odpowiednie nawodnienie i rozrzedzić wydzielinę w nosie i płucach. Dobrą opcją jest picie wody, napojów dla sportowców, napojów gazowanych bez kofeiny, soków, herbaty i zupy.

Unikanie rozprzestrzeniania COVID-19

COVID-19 łatwo przenosi się z jednej osoby na drugą. Może rozprzestrzeniać się drogą kropelkową w powietrzu lub pozostawać na powierzchniach po tym, jak chory zakaszle lub kichnie. Można się również zarazić, dotykając chorego, a następnie oczu, nosa lub ust.

Przestrzeganie zaleceń podanych w tym punkcie pozwoli zapobiec rozprzestrzenianiu COVID-19 na inne osoby w domu i społeczności.

- Osoby czekające na wynik testu COVID-19, u których występują objawy, powinny postępować zgodnie z tymi zaleceniami do czasu, aż:
 - Otrzymają wynik testu i będzie on ujemny. Osoby, które wykonały szybki test i uzyskały wynik ujemny powinny wykonać test PCR, aby potwierdzić wynik.

Powinny one przestrzegać tych zaleceń do czasu aż uzyskają ujemny wynik testu PCR.

- Osoby, czekające na wyniki testu, u których nie występują objawy COVID-19 powinny postępować zgodnie z tymi zaleceniami do czasu, aż:
 - Otrzymają wynik testu i będzie on ujemny.
- Osoby chore na COVID-19 i odczuwające objawy choroby powinny postępować zgodnie z tymi zaleceniami do czasu, aż:
 - Nie będą miały gorączki powyżej 100,4°F (38°C) przez co najmniej 3 dni i nie będą stosowały leków obniżających gorączkę. Przykładowe leki obniżające gorączkę to paracetamol (Tylenol), ibuprofen (Advil), naproksen (Aleve), pełna dawka aspiryny (ponad 81 mg na dobę) i indometacyna (Tivorbex®).
 - problemy z oddychaniem zaczną ustępować lub oddech wróci do normy;
 - Uzyskają ujemny wynik testu PCR 10 lub więcej dni po pierwszym teście, który dał wynik dodatni **lub** upłyną 4 lub więcej tygodni od uzyskania pierwszego dodatniego wyniku testu na COVID-19.
- Osoby chore na COVID-19, ale nie odczuwające objawów choroby powinny postępować zgodnie z tymi zaleceniami do czasu, aż:
 - Uzyskają ujemny wynik testu PCR 10 lub więcej dni po pierwszym teście, który dał wynik dodatni **lub** upłyną 4 lub więcej tygodni od uzyskania pierwszego dodatniego wyniku testu na COVID-19 i nie rozwinęły się żadne objawy.

Jeśli ponownie pojawi się dowolny z objawów COVID-19, należy natychmiast zacząć ponownie postępować zgodnie z tymi zaleceniami i skontaktować się ze swoim lekarzem.

Nie należy wychodzić z domu z wyjątkiem sytuacji, kiedy konieczne będzie udanie się do lekarza

- Nie należy robić niczego poza domem oprócz wyjścia w celu uzyskania opieki medycznej.
 - Nie należy iść do pracy, szkoły ani innych miejsc publicznych.

- Nie należy korzystać z transportu publicznego, wspólnych przejazdów i taksówek.
- Jeśli konieczne jest wyjście z domu należy założyć maseczkę zakrywającą nos i usta (jeśli jest to możliwe).
- Jeśli potrzebna jest pomoc medyczna, najpierw należy zadzwonić do swojego lekarza i umówić się na wizytę.

Należy odizolować się od pozostałych domowników

- Należy wybrać jeden pokój. Powinno się możliwie jak najwięcej przebywać w tym pokoju, z dala od innych osób i zwierząt.
- Jeśli to możliwe, należy korzystać z osobnej łazienki.
- Przynajmniej raz dziennie czyścić i dezynfekować często dotykane powierzchnie (takie jak telefony, piloty, klamki, armatura łazienkowa, toalety, klawiatury, tablety, blaty i stoliki nocne). Jeśli powierzchnia jest brudna, najpierw należy użyć wody z mydłem, domowego środka czyszczącego w aerozolu lub przetrzeć ją. Następnie należy użyć domowego środka dezynfekującego. Należy przestrzegać instrukcji podanych na etykiecie.
- Nie wolno pozwalać na odwiedziny innych osób.
- Jeśli nie można uniknąć przebywania w pobliżu osób będących w domu lub zwierząt domowych:
 - Należy w miarę możliwości starać się zachować odległość sześciu stóp (dwóch metrów).
 - Jeśli to możliwe należy nosić maseczkę.
 - Należy otworzyć okno i włączyć wentylator, aby zapewnić przepływ powietrza.

Wybór opiekuna

Jeśli osoba chora potrzebuje pomocy, powinna wybrać jednego z domowników na swojego opiekuna. Opiekun powinien być zdrowy. Nie powinien mieć żadnych schorzeń przewlekłych (długotrwałych) ani osłabionego układu odpornościowego. Najlepiej, gdyby opiekun został w pełni zaszczepiony przeciw COVID-19.

Opiekun powinien przestrzegać zaleceń podanych w artykule *Radzenie sobie z COVID-19 w domu: informacje dla opiekunów* (www.mskcc.org/pl/cancer-care/patient-education/managing-covid-19-home-information-caregivers).

Należy nosić maseczkę

- Należy nosić maseczkę zasłaniającą nos i usta, jeśli nie można uniknąć przebywania w pobliżu innych osób lub zwierząt, nawet w domu. Osoby będące same w domu nie muszą nosić maseczki.
- Nie należy zakładać maseczki, jeśli powoduje to problemy z oddychaniem lub jeśli nie można jej samodzielnie zdjąć.

Należy zasłaniać usta i nos w czasie kaszlu lub kichania

- Podczas kichania lub kaszlu należy zasłaniać usta i nos chusteczką. Zużyte chusteczki higieniczne należy wyrzucić do kosza na śmieci z workiem i pokrywką.
- Po kaszlnięciu lub kichnięciu trzeba natychmiast umyć ręce.
 - Myjąc dłonie wodą z mydłem, należy zwilżyć je i nałożyć mydło. Należy pocierać dłonie przez co najmniej 20 sekund, a następnie spłukać je. Osuszyć dłonie ręcznikiem papierowym i tym samym ręcznikiem zakręcić wodę. W przypadku braku ręczników papierowych można użyć czystych ręczników materiałowych. Należy je wymienić, gdy będą mokre.
 - Używając środka do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu, należy rozprowadzić go na całych dłoniach. Należy pocierać dłonie do wyschnięcia.

Nie wolno dzielić się z innymi osobistymi artykułami gospodarstwa domowego

- Nie wolno pozwalać, aby inne osoby lub zwierzęta domowe korzystały z naczyń, szklanek, kubków, przyborów do jedzenia, ręczników ani pościeli.
- Brudne naczynia, szklanki, filiżanki i sztucce należy dokładnie myć wodą z detergentem lub w zmywarce.

- Brudne rzeczy do prania należy przechować w worku na pranie. Nie należy wytrząsać brudnych ubrań. Do prania należy używać zwykłego środka piorącego i prać w najwyższej zalecanej temperaturze. Należy dobrze wysuszyć pranie.

Radzenie sobie ze stresem

To normalne, że wirus COVID-19 wzbudza niepokój — zwłaszcza gdy chorujemy sami lub gdy chorują nasi najbliżsi. Aby zadbać o siebie, można wykonywać następujące czynności:

- Utrzymywać kontakt telefoniczny lub przez wideorozmowy z najbliższymi lub znajomymi
- Zająć się nowym hobby lub czynnością, na którą zwykle nie ma czasu.
- Zrobić sobie przerwę od słuchania/oglądania wiadomości.

MSK oferuje pomoc w radzeniu sobie z problemami w tym trudnym okresie za pośrednictwem wielu specjalistów, wolontariuszy i programów wsparcia. Więcej informacji i wskazówek dotyczących radzenia sobie ze stresem można znaleźć w artykule *Radzenie sobie ze stresem i lękiem wywołanym przez COVID-19* (www.mskcc.org/pl/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-caused-covid-19).

Kiedy skontaktować się z lekarzem?

W przypadku wystąpienia następujących objawów należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem:

- Problemy z oddychaniem w czasie spoczynku.
- Problemy z oddychaniem w czasie krótkiego spaceru. Krótki spacer to na przykład przejście z jednego pokoju do drugiego, około 7,6 metra (25 stóp).
- Osoby przyjmujące chemioterapię, które mają gorączkę 100,4°F (38°C) lub wyższą.
- Temperatura 102°F (38,9°C) lub wyższa, która utrzymuje się przez 24 godziny i

nie ustępuje po zażyciu paracetamolu.

- Pojawienie się krwi w moczu.
- Ból w klatce piersiowej.
- Silny ból głowy.
- W razie pytań lub wątpliwości.

Więcej informacji o tym, co zrobić, jeśli Ty lub osoba w Twoim domu choruje na COVID-19 można znaleźć na stronie www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick. Najnowsze informacje o tym, jak MSK jest przygotowane na COVID-19 można znaleźć na stronie 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 - Last updated on August 18, 2021

All rights owned and reserved by Memorial Sloan Kettering Cancer Center