Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUKACJA PACJENTÓW I OPIEKUNÓW

Radzenie sobie z COVID-19 w domu: informacje dla opiekunów

Podane tu informacje wyjaśniają, co powinny zrobić osoby opiekujące się w domu chorym lub kimś, kto może chorować na COVID-19. W tym dokumencie wyrażenie „pacjent” oznacza osobę, która wymaga opieki.

Osoby z przewlekłymi schorzeniami lub z osłabionym układem odpornościowym nie powinny opiekować się chorymi na COVID-19. Osoby mające pytania związane z opieką nad osobą chorą lub która może być chora na COVID-19 powinny porozmawiać ze swoim lekarzem.

Pomóż pacjentowi radzić sobie z chorobą

Pacjentowi odczuwającemu objawy choroby można pomóc podając mu dostępne bez recepty leki na przeziębienie, zapewniając lekkie posiłki i dużo płynów. Należy również 2 razy dziennie mierzyć mu temperaturę. Więcej informacji o tym, jak kontrolować objawy COVID-19 podano w *Radzenie sobie z COVID-19 w domu*

(www.mskcc.org/pl/cancer-care/patient-education/managing-covid-19-home).

Należy przygotować sobie dane kontaktowe lekarza pacjenta. W przypadku wystąpienia następujących objawów należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem pacjenta:

- 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).
- Gorączka 100,4°F (38°C) lub wyższa u osób w trakcie chemioterapii.
- Gorączka 102°F (38,9°C) lub wyższa, która utrzymuje się przez 24 godziny i nie ustępuje po zażyciu paracetamolu (Tylenol®).
- Krew w plwocinie (odkrztuszanej wydzielinie).
- Ból w klatce piersiowej.
- Bardzo silny ból głowy.
- Opiekun lub pacjent ma pytania lub wątpliwości.

Jak powstrzymać rozprzestrzenianie się wirusa 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 instrukcji podanych w tym punkcie pozwoli zapobiec rozprzestrzenianiu wirusa COVID-19 na inne osoby w domu i społeczności.

Rodzaje testów na obecność wirusa 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 większe prawdopodobieństwo, że szybkie testy nie wykażą zarażenia wirusem COVID-19 u osoby, która faktycznie jest zarażona. Jeśli u pacjenta występują objawy COVID-19 i uzyska on ujemny wynik szybkiego testu, warto wykonać test PCR, aby zyskać pewność.

W przypadku obu typów testów wynik może być dodatni

lub ujemny. Wynik dodatni oznacza, że test wykazał u pacjenta obecność wirusa COVID-19. Wynik ujemny oznacza, że test nie wykazał u pacjenta obecności wirusa COVID-19.

Kiedy należy postępować zgodnie z poniższymi zaleceniami

- Jeśli pacjent ma objawy zarażenia wirusem COVID-19 i czeka na wyniki testu, należy postępować zgodnie z tymi zaleceniami do czasu, aż:
  - pacjent otrzyma wynik testu i będzie on ujemny. Pacjenci, którzy wykonali szybki test i uzyskali wynik ujemny powinni wykonać test PCR, aby potwierdzić wynik. Powinni oni przestrzegać tych zaleceń do czasu, aż uzyskają ujemny wynik testu PCR.
- Jeśli pacjent bez objawów COVID-19 czeka na wyniki testu, należy postępować zgodnie z tymi zaleceniami do czasu, aż:
  - pacjent otrzyma wynik testu i będzie on ujemny.
- Jeśli pacjent jest chory na COVID-19 i ma objawy choroby, należy postępować zgodnie z tymi zaleceniami do czasu, aż:
  - przez co najmniej 3 dni bez stosowania leków obniżających gorączkę nie wystąpi gorączka

powyżej 100,4°F (38°C). Przykładowe leki obniżające gorączkę to paracetamol (Tylenol), ibuprofen (Advil®), naproksen (Aleve®), pełna dawka aspiryny (ponad 81 mg na dobę) i indometacyna (Tivorbex®);Pacjent może przyjmować aspirynę dla dzieci (81 miligramów (mg) na dobę), jeśli tak zaleci lekarz.

    - problemy z oddychaniem zaczną ustępować lub oddech wróci do normy;
    - upłynie co najmniej 10 dni od pierwszego dodatniego wyniku testu na COVID-19.

- Jeśli pacjent jest chory na COVID-19, jednak nie ma objawów choroby, należy postępować zgodnie z tymi zaleceniami do czasu, aż:
    - Upłynie co najmniej 10 dni od pierwszego dodatniego wyniku testu na COVID-19.

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

Niektóre osoby mogą zarażać przez dłuższy czas po przejściu COVID-19. Oznacza to, że mogą przenosić wirusa na inne osoby, nawet jeśli nie wykazują żadnych objawów. Pacjent może wciąż zarażać, jeśli:

- poważnie przechorował COVID-19 i przebywał z tego powodu w szpitalu,
- ma bardzo osłabiony układ odpornościowy (na przykład jeśli choruje na nowotwór krwi, jak chłoniak lub białaczka),
- niedawno przeszedł przeszczep komórek macierzystych.

Pacjenci, którzy mają bardzo osłabiony układ odpornościowy lub niedawno przeszli przeszczep komórek macierzystych powinni skontaktować się z lekarzem. Może być konieczne wykonanie testu PCR lub szybkiego testu, aby potwierdzić, że pacjent już nie zaraża.

Należy w miarę możliwości unikać kontaktu z pacjentem.

- Pacjent powinien jak najczęściej przebywać w jednym pokoju, z dala od innych osób i zwierząt.
- W miarę możliwości pacjent powinien korzystać z oddzielnej łazienki.
- Nie wolno pozwalać pacjentowi korzystać z urządzeń elektronicznych (np. telefonu komórkowego lub tabletu), naczyń, szklanek, kubków, przyborów do jedzenia, ręczników ani pościeli innych osób.

- Jeśli konieczne jest przebywanie w jednym pomieszczeniu z pacjentem:
  - Należy w miarę możliwości starać się zachować odległość sześciu stóp (dwóch metrów).
  - Należy nosić odpowiednio dopasowaną maseczkę zasłaniającą usta i nos, o ile to możliwe.
  - Należy otworzyć okno i włączyć wentylator, aby zapewnić przepływ powietrza.

Należy często myć ręce.

- Ręce należy myć przed i po dotknięciu pacjenta, dotknięciu czegokolwiek, co znajduje się w bezpośrednim otoczeniu pacjenta lub wejściu do pokoju, w którym przebywa pacjent.
  - 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 jednorazowym ręcznikiem i tym samym ręcznikiem zakręcić wodę. W przypadku braku ręczników jednorazowych 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, pocierając je o siebie, aż wyschną.

Należy nosić odpowiednio dopasowaną maseczkę, rękawiczki lub oba te środki ochrony.

- Przebywając w jednym pomieszczeniu z pacjentem, należy nosić odpowiednio dopasowaną maseczkę zasłaniającą nos i usta. Zdejmowanie maseczki:
  1. Rozwiązać ją go bez dotykania przedniej części.
  2. Włożyć ją do kosza na pranie. Maseczkę jednorazową należy wyrzucić do kosza na śmieci z workiem i pokrywką.
  3. Należy natychmiast umyć ręce.

  Więcej informacji na temat noszenia maseczek można znaleźć w artykułach i .
- Dotykając brudnych naczyń pacjenta, przyborów do jedzenia, prania, lub wyrzucając jego śmieci, należy zakładać jednorazowe rękawiczki. Zużyte rękawiczki należy wyrzuć do kosza na śmieci z workiem i pokrywką. Następnie należy natychmiast umyć ręce.
- W przypadku kontaktu z płynami ustrojowymi pacjenta, takimi jak śluz, ślina i kał (stolec), należy stosować rękawiczki jednorazowe i odpowiednio dopasowaną maseczkę. Zdejmowanie rękawiczek i maseczki:
  1. Najpierw należy zdjąć rękawiczki. Wyrzucić je do

kosza na śmieci z workiem i pokrywką.

2. Następnie umyć ręce.
3. Zdjąć maseczkę. Rozwiązać ją bez dotykania przedniej części, a następnie włożyć do kosza na pranie. Maseczkę jednorazową należy wyrzucić do kosza na śmieci z workiem i pokrywką.
4. Ponownie umyć ręce.

Nie należy ponownie stosować jednorazowych maseczek ani rękawiczek. Zużyte maseczki, rękawiczki i inne odpady wyrzucać do kosza na śmieci z workiem i pokrywką.

Czyszczenie i dezynfekcja

- Powierzchnie, których dotyka pacjent (na przykład w sypialni lub łazience), należy czyścić i dezynfekować tylko wtedy, gdy jest to konieczne. Po dotknięciu przez pacjenta danej powierzchni należy odczekać możliwe jak najdłużej przed jej dotknięciem. Należy nosić odpowiednio dopasowaną maseczkę i rękawiczki.
    - W przypadku korzystania z tej samej łazienki co pacjent, należy ją wyczyścić i zdezynfekować za każdym razem, gdy korzysta z niej pacjent. Po skorzystaniu przez pacjenta z łazienki należy odczekać możliwie jak najdłużej.

- Należy codziennie czyścić i dezynfekować często dotykane powierzchnie (takie jak telefony, piloty, blaty, klamki, armatura łazienkowa, toalety, klawiatury, tablety i stoliki nocne).
    - Jeśli powierzchnia jest brudna, należy użyć wody z mydłem, domowego środka czyszczącego w aerozolu lub mokrej chusteczki. Następnie należy użyć domowego środka dezynfekującego. Należy przestrzegać instrukcji podanych na etykiecie.
- Naczynia, szklanki, filiżanki i przybory do jedzenia używane przez pacjenta należy myć gorącą wodą z detergentem lub w zmywarce.
- Brudne rzeczy pacjenta do prania należy przechować w worku na pranie. Nie należy otrzepywać brudnych ubrań pacjenta. Należy je wyprać zgodnie z instrukcjami na etykiecie, korzystając z ustawienia z możliwie jak najwyższą temperaturą wody. Należy dobrze wysuszyć pranie. Jeśli to możliwe, w przypadku suszarek użyć ustawienia z gorącym powietrzem. Można zmieszać pranie pacjenta z innym praniem.

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 podano w *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).

Dodatkowe zasoby

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

W przypadku jakichkolwiek pytań lub wątpliwości należy porozmawiać z którymś z członków zespołu ds. opieki. Pacjenci MSK w przypadku konieczności kontaktu z lekarzem po 17:00, w weekendy i w dni wolne powinni dzwonić pod numer 212-639-2000.

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę www.mskcc.org/pe, by przeszukać naszą wirtualną bibliotekę.

Wszelkie prawa posiadane i zastrzeżone przez Memorial Sloan Kettering Cancer Center