Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Как лечить COVID-19 дома: информация для лиц, осуществляющих уход

В этом материале приводится информация о том, что следует делать дома, если вы ухаживаете за человеком, у которого есть или может быть коронавирусная инфекция COVID-19. Слово «пациент» в тексте этого материала означает человека, за которым вы ухаживаете.

Не ухаживайте за человеком, больным COVID-19, если у вас есть хронические заболевания, или ваша иммунная система ослаблена. Если у вас есть вопросы по поводу того, следует ли вам ухаживать за человеком, у которого есть или может быть COVID-19, обратитесь к своему медицинскому сотруднику.

Помогите пациенту справиться с симптомами

Вы можете помочь пациенту справиться с симптомами, давая ему безрецептурные лекарства от простуды, легкую пищу и много жидкости. Вам также нужно следить за тем, чтобы его температура измерялась 2 раза в день. Для получения дополнительной информации о том, как справиться с симптомами COVID-19, ознакомьтесь с материалом *Как лечить COVID-19 дома* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-covid-19-home).

Убедитесь в том, что вы знаете, как связаться с медицинским сотрудником пациента. Немедленно позвоните его медицинскому

сотруднику, если:

- у него затрудненное дыхание в состоянии покоя;
- у него затрудненное дыхание при ходьбе на короткие расстояния (примером ходьбы на короткие расстояния может быть переход из одной комнаты в другую на расстояние около 25 футов [7,6 м]);
- пациент проходит курс химиотерапии, и у него поднялась температура до 100,4 °F (38 °C) и выше;
- температура 102 °F (38,9 °C) и выше держится у пациента в течение 24 часов и не снижается после приема acetaminophen (Tylenol®);
- у него кровь в мокроте (слизь, которую пациент откашливает);
- пациент испытывает боль в груди;
- у него сильная головная боль;
- у вас или у него возникли вопросы или опасения.

Предотвращайте распространение COVID-19

COVID-19 легко передается от одного человека к другому. Он может распространяться воздушно-капельным путем или оставаться на поверхностях после того, как на них кашлянул или чихнул больной человек. Кроме того, он может передаваться в случаях, когда кто-то контактирует с больным человеком, а потом касается глаз, носа или рта.

Следуйте инструкциям, приведенным в этом разделе, чтобы предотвратить распространение COVID-19 среди ваших домочадцев или соседей.

Виды тестов на наличие COVID-19

В настоящее время для диагностики COVID-19 применяют два вида тестов.

- Полимеразная цепная реакция (polymerase chain reaction (PCR)), которую также называют молекулярным тестом. PCR тесты очень точны, но на получение результатов может потребоваться несколько дней.
- Экспресс-тест — на антитела. На получение результатов экспресс-теста обычно требуется меньше часа. Однако для экспресс-тестов характерна большая вероятность ложноотрицательного результата, чем для PCR тестов. Это означает, что экспресс-тесты с большей вероятностью покажут отсутствие COVID-19 у пациента, тогда как заболевание на самом деле есть. Если у пациента имеются симптомы COVID-19, и при этом результат экспресс-теста отрицательный, для уверенности лучше всего пройти PCR тест.

При обоих видах тестов пациент получает либо положительный, либо отрицательный результат. Положительный результат означает, что пациент болен COVID-19. Отрицательный результат означает, что пациент не болен COVID-19.

Когда следует соблюдать эти инструкции

- Если у пациента появились симптомы COVID-19, но результаты теста еще не известны, следуйте этим инструкциям, пока:
  - пациент не получит результат теста, и он будет отрицательным. Если пациент прошел экспресс-тест, и результат отрицательный, следует проверить его PCR тестом. Продолжайте соблюдать эти инструкции, пока не будет получен отрицательный результат PCR теста.
- Если у пациента нет симптомов и результаты теста еще не известны, следуйте этим инструкциям, пока:
  - пациент не получит результат теста, и он будет отрицательным.
- Если у пациента подтвердилось заболевание COVID-19 и есть симптомы, эти инструкции нужно соблюдать до тех пор, пока:
  - с момента последнего повышения температуры выше 100,4 °F (38 °C) не пройдет как минимум 3 дня без приема жаропонижающего

лекарства; примеры таких лекарств: acetaminophen (Tylenol®), ibuprofen (Advil®), naproxen (Aleve®), aspirin в больших дозах (более 81 мг в сутки) или indomethacin (Tivorbex®);пациент может принимать aspirin в низкой дозировке (81 миллиграмм (mg) в сутки) после получения соответствующего указания от его(ее) медицинского сотрудника;

- пациенту не станет легче дышать, или его дыхание не придет в норму;
- не пройдет хотя бы 10 дней с момента получения пациентом первого положительного результата теста на наличие COVID-19.

- Если заболевание COVID-19 у пациента проходит бессимптомно, эти инструкции нужно соблюдать до тех пор, пока:
  - не пройдет хотя бы 10 дней с момента получения пациентом первого положительного результата теста на наличие COVID-19.

При повторном возникновении у пациента симптомов COVID-19 немедленно возобновите соблюдение этих инструкций и позвоните медицинскому сотруднику пациента.

Некоторые люди могут быть заразны в течение долгого периода времени после заражения COVID-19. Это означает, что они могут передавать вирус другим людям даже при отсутствии у них симптомов. Пациент может быть заразен, если:

- заболевание COVID-19 у него(-ё) протекало в тяжелой форме и он(-а) лежал(-а) в больнице;
- его(-ё) иммунная система очень ослабленаб например, если у него(-ё) рак крови, такой как лимфома или лейкемия;
- ему(-й) недавно провели трансплантацию стволовых клеток.

Если иммунная система пациента очень ослаблена или ему(-й) недавно провели трансплантацию стволовых клеток, поговорите с медицинским сотрудником пациента. Возможно, будет необходимо пройти тест PCR или экспресс-тест, чтобы убедиться, что пациент не заразен.

Старайтесь, насколько это возможно, не контактировать с пациентом

- Пусть пациент по возможности остается в одной комнате подальше от других домочадцев и домашних животных.
- Пусть пациент пользуется отдельной ванной комнатой, если она есть.
- Не пользуйтесь одними электронными приборами (например, мобильными телефонами или планшетами), посудой, стаканами, чашками, столовыми приборами, полотенцами или постельным бельем с пациентом.
- Если вам необходимо быть в одной комнате с пациентом:
    - по возможности старайтесь не приближаться к ним ближе чем на 6 футов (2 метра);
    - по возможности надевайте правильно сидящую маску, прикрывающую нос и рот;
    - открывайте окна и включайте вентилятор для обеспечения движения воздуха.

Часто мойте руки

- Мойте руки перед тем и после того, как вы касаетесь пациента или чего-то в непосредственной близости от пациента или входите в комнату, где находится пациент.
    - Если вы моете руки с мылом, намочите их и намыльте. Тщательно потрите в течение как минимум 20 секунд, затем сполосните. Просушите кожу рук одноразовым полотенцем и закройте кран с помощью того же полотенца. Если у вас нет одноразовых полотенец, можно использовать чистые тканевые. Меняйте их, когда они становятся влажными.
    - При использовании спиртосодержащего антисептика, обязательно нанесите его на всю поверхность рук и трите руки друг о друга до его полного высыхания.

Носите правильно сидящую медицинскую маску, перчатки или и то, и другое

- Носите правильно сидящую маску, закрывающую нос и рот, когда находитесь в одной комнате с пациентом. Чтобы снять маску:
  1. развяжите ее, не касаясь спереди;
  2. положите ее в грязное белье; если вы используете одноразовую маску (маску, которая надевается только один раз), выбросьте ее в мусорное ведро с пакетом для мусора и крышкой;
  3. немедленно вымойте руки.

  Для получения дополнительной информации о ношении маски ознакомьтесь с материалами и .
- Надевайте одноразовые перчатки, когда берете грязную посуду, столовые приборы или грязное белье пациента или выбрасываете мусор. Выбрасывайте перчатки в мусорное ведро с пакетом для мусора и крышкой. После этого немедленно вымойте руки.
- Надевайте одноразовые перчатки и правильно сидящую медицинскую маску при контакте с физиологическими жидкостями пациента, например мокротой, слюной и стулом (калом). Чтобы снять перчатки и маску:
  1. Сначала снимите перчатки. Выбросьте их в мусорное ведро с пакетом для мусора и крышкой.
  2. Вымойте руки.
  3. Снимите маску, не касаясь ее спереди при развязывании, а затем положите ее к грязному белью. Если вы используете одноразовую маску, выбросьте ее в мусорное ведро с пакетом для мусора и крышкой.
  4. Снова вымойте руки.

Не используйте одноразовые маски или перчатки повторно. Кладите использованные маски, перчатки и другие отходы в мусорное ведро с пакетом для мусора и крышкой.

Проводите очистку и дезинфекцию

- Очищайте и дезинфицируйте те поверхности, которых касался пациент (например, в его спальне или ванной комнате), только в случае необходимости. Ждите как можно дольше после того, как пациент коснулся поверхности. Надевайте правильно сидящие маску и перчатки.
    - Если вы с пациентом пользуетесь одной ванной комнатой, проводите в ней очистку и дезинфекцию каждый раз после ее посещения пациентом. Ждите как можно дольше после посещения ванной комнаты пациентом.
- Ежедневно очищайте и дезинфицируйте поверхности, которых вы часто касаетесь (например телефоны, пульты дистанционного управления, кухонные рабочие поверхности, крышки столов, дверные ручки, сантехнику, унитазы, клавиатуры, планшеты и прикроватные тумбочки).
    - Если поверхность загрязнена, помойте ее водой с мылом либо используйте для очистки бытовой чистящий спрей или салфетки. Затем обработайте ее дезинфицирующим средством. Следуйте инструкциям на этикетке.
- Мойте посуду, стаканы, чашки и столовые приборы пациента горячей водой с мылом или пользуйтесь для этого посудомоечной машиной.
- Храните грязное белье пациента в бельевом мешке. Не встряхивайте грязное белье пациента. Стирайте его согласно указаниям на этикетке в максимально возможном температурном режиме. Тщательно высушивайте. По возможности используйте высокий температурный режим. Можно смешивать белье пациента с другими вещами.

Советы, помогающие справиться со стрессом

Волноваться по поводу COVID-19 — это нормально, особенно если больны вы сами или близкий вам человек. Чтобы сохранить свое душевное спокойствие, вы можете:

- общаться с другом или близким человеком по телефону или в видеочате;
- освоить новое хобби или начать заниматься тем, на что обычно не хватало времени;
- отдохнуть от новостей.

В MSK есть много профессионалов, волонтеров и программ поддержки, которые помогут вам справиться в этот период. Для получения дополнительной информации и других советов о том, как справиться со стрессом, ознакомьтесь с материалом *Как справиться со стрессом и тревожностью в связи с COVID-19* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-caused-covid-19).

Дополнительные ресурсы

Для получения более подробной информации о том, что следует делать, если вы или кто-то из ваших домочадцев заболел COVID-19, посетите веб-сайт www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick. Последняя информация о том, как центр MSK подготовлен к COVID-19, размещена на веб-сайте www.mskcc.org/coronavirus

Если у вас появились вопросы, свяжитесь непосредственно с сотрудником вашей медицинской бригады. Если вы являетесь пациентом центра MSK, и вам нужно обратиться к медицинскому сотруднику после 17:00а также в выходные и праздничные дни, звоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center