

6 ZÁSAD PRI COVID-19



príručka pre pacienta
a jeho blízkych



MINISTERSTVO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

1 DÔLEŽITÉ VŠEOBECNÉ ZÁSADY

- ▶ dodržiavajte karanténu
- ▶ píšte si poznámky o Vašom zdravotnom stave pre lekára a RZP
- ▶ merajte si teplotu 2x denne
- ▶ merajte si saturáciu (koncentrácia kyslíka v krvi) prostredníctvom oxymetra 2–3x denne
- ▶ merajte si tlak a pulz 2x denne
- ▶ hovorte o svojom stave s rodinou
- ▶ pravidelne vetrajte v domácnosti

2 DOMÁCA LIEČBA

▶ PITNÝ REŽIM:

Počas dňa je dôležitý príjem vyššieho množstva tekutín, aspoň 2–2,5 l a viac, najmä pri teplote.

▶ STRAVA:

Odporúča sa ľahká, vyvážená strava. Je potrebné zvýšiť príjem ovocia a zeleniny.

▶ DOSTATOK ODPOČINKU:

Dlhodobé ležanie v posteli bez pohybu nie je vhodné. Je dobré primerane sa pohybovať. Pacient má meniť polohy, ležať na boku, chrbát má mať čo najmenší kontakt s podložkou. Vhodná je tiež poloha na bruchu. V pravidelných intervaloch je vhodné presúvať sa do kresla, ešte vhodnejšia je poloha v predklone, napríklad, opieranie sa o stôl. Sú vhodné opakované jednoduché dychové cvičenia – maximálny nádych, akého je pacient schopný, a výdych proti prekážke – cez zošpúlené pery alebo pískanie do balónika.

UŽÍVANIE PODPORNEJ LIEČBY VOĽNOPREDAJNÝMI LIEKMI

Pri pocite plného nosa: Voľnopredajné spreje, kvapky do nosa maximálne počas 7–10 dní.

Pri bolesti hrdla: Voľnopredajné kloktadlá, spreje, pastilky na cmúľanie. (spreje a pastilky sú aj s lokálnym anestetikom).

Pri kašli: Voľnopredajné lieky podľa typu kašľa po porade s lekárnikom – antitusiká pri suchom, dráždivom kašli; mukolytiká – pri vlhkom, produktívnom kašli.

Pri zvýšenej teplote/horúčke: Voľnopredajné lieky typu paracetamol, ibuprofén a kyselina acetylsalicylová. Možno použiť aj lieky s obsahom naproxenu a diklofenaku. Paracetamol sa môže kombinovať s uvedenými liečivami.

Dávkovanie u dospelých:

Paracetamol: 10–15 mg/ kg telesnej hmotnosti, maximálne 4 x 1000 mg /24 hod.

Ibuprofén: 400 mg v minimálne štvorhodinových intervaloch, maximálna dávka 1200 mg/24 hod.

Kyselina acetylsalicylová: 500–1000 mg v 4–8 hodinových intervaloch maximálne 4 gramy/24 hod.

Naproxen: 275 mg sa užíva 2–3x/ 24 hod.

Diklofenak: 25–50 mg sa užíva 3–4 x denne, maximálna dávka je 150 mg/24 hod.

Pozor: pri užívaní liekov na riedenie krvi u pacientov s ochorením žalúdka (napr. vredmi) a ochorením čreva (napr. zápal) uprednostniť paracetamol!

Podpora imunity:

Vitamín C: 2g /deň, rozdelený do 2–3/4 dávok.

Vitamín D: 1000IU/deň – pri užívaní viac ako 2000 IU vhodné stanoviť hodnotu vitamínu D v krvi.

Zinok: 10–15 mg/deň – užívať večer 2 hodiny pred alebo po užití vitamínu C.

Oxymeter na meranie saturácie je možné zakúpiť si v lekárni.

Pozn.: Informácie o konkrétnom lieku a spôsobe dávkovania získate od lekárnika pri nákupe liekov v lekárni.

3 KEDY KONTAKTOVAŤ SVOJHO LEKÁRA

- ▶ pri obdržaní pozitívneho výsledku na vyšetrenie COVID-19
- ▶ ak telesná teplota je nad 38 °C a trvá viac ako tri dni
- ▶ pri bolesti na hrudníku pri kašli, zhoršujúcom sa dýchaní
- ▶ pri zhoršení stavu napriek domácej liečbe
- ▶ pri zhoršenom príjme tekutín a stravy
- ▶ pri znížení množstva moču

4 KEDY VOLAŤ 112 (155)

- ▶ pri pocite nedostatku vzduchu a zadýchaní sa pri bežných aktivitách (napr. pohyb v domácnosti, rozprávanie, telefonovanie)
- ▶ pri pocite tlaku na hrudi
- ▶ pri vykašliavaní krvi
- ▶ pri pocite bledosti, modrých perách
- ▶ pri situácii, ak oxymeter opakovanne ukazuje hodnotu pod 92%; pri chronickej obštrukčnej chorobe pľúc (CHOCHP) pod 88% (pozor na správne meranie)
- ▶ pri pocite na odpadnutie, zmätenosti
- ▶ pri strate vedomia pacienta (volá blízka, prítomná osoba...)

5 PRAKTICKÉ RADY POUŽÍVANIA PULZOVÉHO OXYMETRA

▶ PRÍPRAVA PACIENTA:

Ostrihajte a odlakujte si nechty, odstráňte umelé nechty, pri meraní majte prsty suché a teplé (pri dlhom, alebo gélovom alebo nalakovanom nechte môže dôjsť k chybným meraniam či zlyhaniu merania).

▶ PRÍPRAVA PULZNÉHO OXYMETRA:

Je potrebné kontrolovať batérie, nedobité batérie môžu namerať nesprávne hodnoty.

▶ MERANIE SATURÁCIE:

Vložte prst do vnútra oxymetra tak, aby necht smeroval k displeju. Pred meraním sa zopárkrát nadýchnite a vydýchnite. Oxymeter dávajte striedavo, najmenej na dva prsty oboch rúk – ukazovák a prostredník. Vyhodnocujte a zaznamenávajúce priemerné hodnoty zo všetkých meraní. Saturáciu merajte minimálne 2–3x denne.

▶ VŠEOBECNÉ INFORMÁCIE:

Optimálne hodnoty saturácie sú nad 95%.

6 ČO ROBIŤ PRI UKONČENÍ KARANTÉNY

- ▶ kontaktujte svojho všeobecného lekára
- ▶ informujte ho o všetkých pretrvávajúcich príznakoch (kašeľ, slabosť a pod.)
- ▶ spôsob rekonvalescencie určí lekár podľa priebehu choroby (stredný, ťažký)

INFOLINKA COVID-19

Denne od 9:00 do 19:00 hod.

- ▶ Infolinka MZ SR pre COVID-19 zo Slovenska:

0800 174 174

- ▶ Infolinka MZ SR pre COVID-19 zo zahraničia:

+421 267 200 020

- ▶ Národná linka na podporu duševného zdravia:

0800 193 193

Upozornenie: Linka poskytuje poradenstvo a usmernenia výhradne v oblasti duševného zdravia.

Vytvorené v spolupráci s MUDr. Adrianou Šimkovou, PhD., hlavnou odborníčkou MZ SR pre všeobecné lekárstvo.