

Patient Education

COVID-19 — zalecenia przy wypisie

Należy starannie przeczytać poniższe „Informacje dla klienta i klauzulę wyłączenia odpowiedzialności”, aby zrozumieć i poprawnie stosować te informacje.

Informacje na ten temat

Koronawirus 2019 znany jest także jako COVID-19. Jest to infekcja wirusowa obejmująca płuca. Jest wywoływany przez wirus, nazywany koronawirusem SARS (SARS-CoV-2).

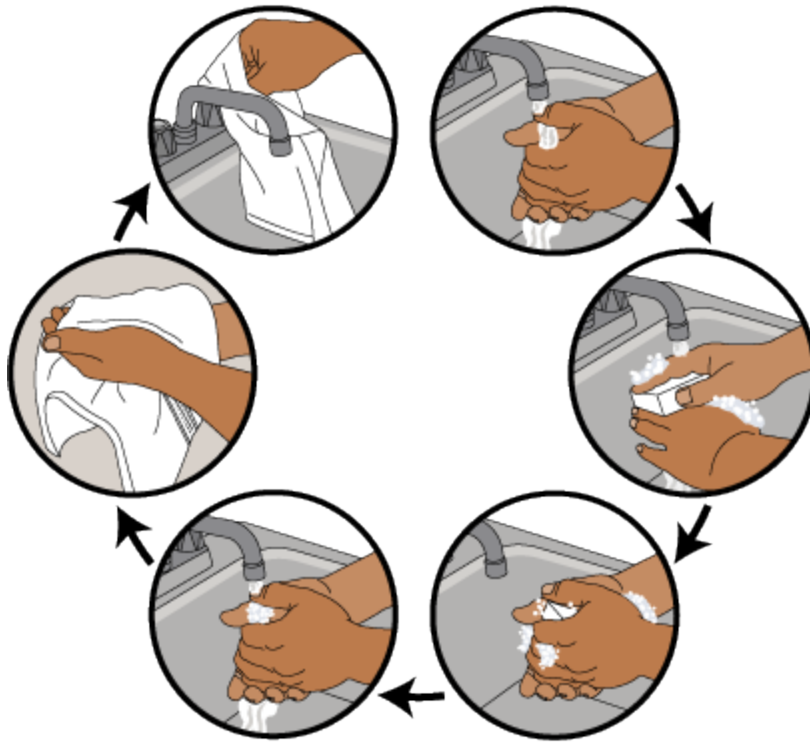
Objawy COVID-19 najczęściej występują kilka dni po zakażeniu. U niektórych osób objawy występują po dłuższym czasie. Inni w ogóle nie wykazują objawów zakażenia. U pacjenta może wystąpić kaszel, gorączka, dreszcze i trudności z oddychaniem. Pacjent może odczuwać duże zmęczenie, mieć bóle mięśni, ból głowy lub gardła. U niektórych osób występuje rozstrój żołądka lub luźne stolce. Inni tracą zmysł węchu lub smaku. Objawy te mogą nie występować u pacjenta przez cały czas i mogą pojawiać się i znikać w trakcie choroby.

Wirus łatwo rozprzestrzenia się drogą kropelkową podczas mówienia, kichania lub kaszlu. Pacjent może zarazić wirusem inne osoby znajdującego się blisko siebie podczas rozmowy, przy śpiewaniu, przytulaniu, dzieleniu się jedzeniem lub uścisku dłoni. Lekarze uważają, że drobnoustroje przeżywają też na powierzchniach, takich jak stoły, klamki i telefony. Jednak nie jest to powszechny sposób rozprzestrzeniania się COVID-19. Lekarze uważają, że pacjent może również rozprzestrzeniać infekcję, nawet jeśli nie występują u niego żadne objawy, ale nie wiedzą, jak to się dzieje. Dlatego szczepienie jest jednym z najlepszych sposobów na utrzymanie zdrowia i spowolnienie rozprzestrzeniania się wirusa.

Niektórzy przechodzą COVID-19 łagodnie i do czasu powrotu do zdrowia mogą przebywać w domu i z dala od innych. Inni mogą podczas choroby wymagać hospitalizacji. U niektórych pacjentów z COVID-19 pewne objawy mogą utrzymywać się przez tygodnie lub miesiące. Pacjenci z COVID-19 muszą się odizolować. Pacjent może zacząć przebywać w otoczeniu innych, gdy lekarz uzna, że jest to bezpieczne.

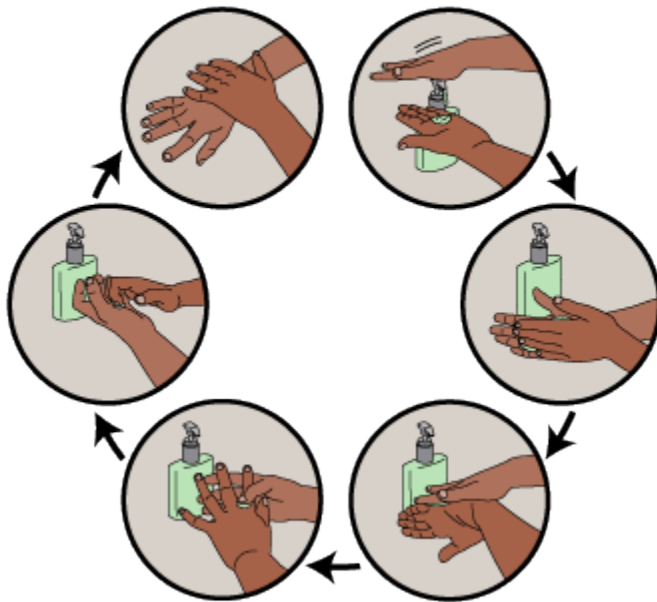
Image Filename

Mycie rąk



Szorować
przez 20 sekund

Dezynfekcja rąk



Jaka opieka jest potrzebna w domu?

- Należy zapytać lekarza, jak postępować po powrocie do domu. Jeśli zalecenia lekarza są niezrozumiałe, należy zadawać pytania.
- Należy pić dużo wody, soków lub bulionu, aby uzupełnić płyny utracone w trakcie gorączki.
- Aby złagodzić nieżyt nosa i kaszel, można użyć nawilżacza powietrza typu „mgiełka”.
- Kładąc się, podkładać 2 lub 3 poduszki, co ułatwi oddychanie i zasypianie.
- Nie należy palić ani pić piwa, wina i koktajli (alkoholowych).
- Aby zmniejszyć ryzyko zarażenia innych osób, należy po ustąpieniu zakażenia zaszczepić się przeciw COVID-19.
- W przypadku niepełnego zaszczepienia:
 - **Nosić maskę na ustach i nosie, przebywając w otoczeniu innych**, którzy nie chorują. Maski z materiału działają najlepiej, jeśli mają więcej niż jedną warstwę tkaniny.
 - Często myć ręce.
 - Przebywać w domu w oddzielnym pomieszczeniu, z dala od innych, o ile to możliwe. Należy wychodzić na zewnątrz tylko w celu otrzymania pomocy medycznej.
 - Jeżeli jest to możliwe, należy korzystać z oddzielnej łazienki.
 - Nie przygotowywać posiłków dla innych osób.

Jaka opieka pooperacyjna jest potrzebna?

- Lekarz może zalecić wizyty kontrolne w gabinecie w celu sprawdzenia postępów. Należy przychodzić na te wizyty. Podczas tych wizyt należy nosić maseczkę.
- Jeżeli istnieje taka możliwość, należy z wyprzedzeniem poinformować personel o tym, że jest się chorym na COVID-19, co umożliwi podjęcie przez personel dodatkowych działań w celu zatrzymania rozprzestrzeniania się choroby.
- Powrót do pełni zdrowia może zająć kilka tygodni.

Jakie leki mogą być potrzebne?

Lekarz może przepisać leki, aby:

- Pomóc w oddychaniu
- Obniżyć gorączkę
- Pomóc zlikwidować obrzęk w drogach oddechowych i płucach
- Kontrolować kaszel
- Złagodzić ból gardła
- Zmniejszyć katar lub zapchany nos

Czy aktywność fizyczna zostanie ograniczona?

Możliwe, że konieczne będzie ograniczenie aktywności fizycznej. Porozmawiać z lekarzem o odpowiedniej ilości ćwiczeń. Jeżeli występowały bardzo silne objawy COVID-19, powrót do pełni sił może zająć trochę czasu.

Czy konieczny będzie jakiś inny rodzaj opieki?

Lekarze nie wiedzą, jak długo po przebytej chorobie pacjent może zarażać wirusem innych. Dlatego ważne jest, aby w trakcie choroby, jeśli jest to możliwe, pacjent przebywał w oddzielnym pomieszczeniu. Na razie lekarze podają ogólne wytyczne, których należy przestrzegać po przebytej chorobie. Zanim pacjent spotka się z innymi osobami, powinien:

- Nie mieć gorączki przez 24 godziny bez przyjmowania jakichkolwiek leków przeciwgorączkowych.
- Nie mieć objawów kaszlu ani duszności
- Odczekać co najmniej 10 dni po wystąpieniu pierwszych objawów lub po pierwszym dodatnim wyniku testu; pacjent nie może mieć wyżej wymienionych objawów. Niektórzy eksperci sugerują odczekanie 20 dni, jeśli przebieg zakażenia był cięższy.

Porozmawiać z lekarzem na temat przyjęcia szczepionki przeciw COVID-19.

Jakie problemy mogą wystąpić?

- Utrata płynów. Jest to odwodnienie
- Długotrwałe lub krótkotrwałe uszkodzenie płuc
- Zaburzenia czynności serca
- Zgon

Kiedy należy zadzwonić do lekarza?

- Występują tak duże trudności w oddychaniu, że pacjent może wypowiedzieć tylko jedno lub dwa słowa na raz.
- Pacjent musi cały czas siedzieć prosto, aby móc oddychać i/lub nie może leżeć.
- Pacjent jest bardzo dezorientowany lub nie potrafi się rozbudzić.
- Usta lub skóra zmieniają kolor na niebieski lub szary.
- Pacjentowi wydaje się, że może pilnie potrzebować pomocy medycznej. Oto kilka przykładów sytuacji nagłych:
 - Silny ból w klatce piersiowej.
 - Pacjent nie jest w stanie normalnie mówić ani poruszać się.
- Pacjent ma trudności w oddychaniu podczas mówienia lub siedzenia nieruchomo.

- Występują nowe duszności.
- Pojawia się zmęczenie lub zawroty głowy.
- Występuje bardzo ciemny mocz lub brak oddawania moczu przez ponad 8 godzin.
- Występują nowe lub nasilające się objawy COVID-19, takie jak:
 - Gorączka
 - Kaszel
 - Uczucie dużego zmęczenia
 - Dreszcze
 - Ból głowy
 - Problemy z połykaniem
 - Wymioty
 - Luźne stolce
 - Czerwonawo-fioletowe plamy na palcach u rąk lub stóp

Opowiedz własnymi słowami, co właśnie Ci powiedziano

Metoda „Teach Back” (wyjaśnienie zwrotne) pomaga pacjentowi zrozumieć przedstawione mu informacje. Po rozmowie z pracownikiem personelu medycznego pacjent powinien własnymi słowami wyjaśnić to, co właśnie usłyszał. Pozwala to sprawdzić, czy pracownik personelu medycznego przedstawił jasno wszystkie informacje. Umożliwia to również wyjaśnienie niezrozumiałych informacji. Przed pójściem do domu pacjent musi upewnić się, że:

- Potrafi wyjaśnić, na co jest chory.
- Wie, co ułatwi mu oddychanie.
- Wie, co powinien zrobić, aby uniknąć przeniesienia infekcji na inne osoby.
- Wie, co powinien zrobić w razie wystąpienia trudności z oddychaniem; uczucia senności lub dezorientacji; gdy opuszki palców, paznokcie, skóra lub usta stają się niebieskie.

Informacje dla konsumentów, zastosowanie i wyłączenie odpowiedzialności:

Niniejszych informacji nie należy traktować jako specjalistycznej porady medycznej ani zastępować nimi informacji otrzymanych od pracownika służby zdrowia. Są one jedynie krótkim podsumowaniem ogólnych informacji. Podsumowanie to NIE zawiera wszystkich informacji na temat dolegliwości, chorób, urazów, badań, zabiegów, leczenia, terapii, instrukcji udzielanych przy wypisie ze szpitala ani wyborów związanych ze stylem życia, które mogą dotyczyć danego pacjenta. W celu uzyskania kompletnych informacji na temat zdrowia i możliwości leczenia należy skontaktować się z pracownikiem służby zdrowia. Niniejsze informacje nie powinny stanowić podstawy do podejmowania decyzji dotyczących przyjmowania lub odrzucania porad, wskazań lub zaleceń pracownika służby zdrowia. Jedynie pracownik

służby zdrowia posiada odpowiednią wiedzę i doświadczenie wymagane do udzielania porad odpowiednich dla danego pacjenta. <https://www.wolterskluwer.com/en/know/clinical-effectiveness-terms>

Last Updated 4/13/22



© 2022 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.