



EDUKACJA PACJENTÓW I OPIEKUNÓW

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, takie jak 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 plwocinie (odkrztuszanej wydzielinie) pojawi się wcześniej niewystępująca krew lub będzie odkrztuszana większa ilość plwociny, należy skontaktować się z lekarzem.

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. 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. Wynik ujemny testu oznacza, że badana osoba nie ma COVID-19.

Radzenie sobie z objawami COVID-19

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 *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (<https://sandbox18.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 objawów COVID-19. Mogą jednak pomóc osobom z kaszlem, bólem gardła lub z zaleganiem wydzieliny w nosie (zatkany nos). Osoby z nadciśnieniem nie powinny stosować 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.
- Jeśli gorączka 102°F (38,9°C) lub wyższa 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 może rozprzestrzeniać się drogą kropelkową w powietrzu lub pozostawać na powierzchniach po tym, jak chory zakasze 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.

Podczas oczekiwania na wyniki testu:

- Osoby chore na COVID-19 i odczuwające objawy choroby powinny postępować zgodnie z tymi zaleceniami do czasu uzyskania ujemnego wyniku testu. 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 chore na COVID-19 i odczuwające objawy choroby powinny postępować zgodnie z tymi zaleceniami do czasu uzyskania ujemnego wyniku testu.

W przypadku uzyskania dodatniego wyniku testu na COVID-19:

- Osoby, które odczuwają 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 bez stosowania 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;
 - upłynie co najmniej 10 dni od pierwszego dodatniego wyniku testu na COVID-19.
- W przypadku braku objawów należy przestrzegać tych zaleceń, aż upłynie co najmniej 10 dni od pierwszego dodatniego wyniku testu na COVID-19.

Jeśli ponownie pojawi się dowolny z objawów COVID-19, należy natychmiast zacząć ponownie postępować zgodnie z tymi zaleceniami i skontaktować się ze swoim 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. Osoba może wciąż zarażać, jeśli:

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

Osoby, które mają bardzo osłabiony układ odpornościowy lub niedawno przeszły przeszczep komórek macierzystych powinny skontaktować się z lekarzem. Może być konieczne wykonanie testu PCR lub szybkiego testu, aby potwierdzić, że taka osoba już nie zaraża.

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 chodzić do pracy, szkoły ani innych miejsc publicznych.
 - Nie należy korzystać z transportu publicznego, wspólnych przejazdów i taksówek.
- W razie konieczności wyjścia z domu należy w miarę możliwości założyć odpowiednio dopasowaną maseczkę zakrywającą nos i usta.
- 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).
 - W miarę możliwości należy nosić odpowiednio dopasowaną 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 *Radzenie sobie z COVID-19 w domu: informacje dla opiekunów*

(<https://sandbox18.mskcc.org/pl/cancer-care/patient-education/managing-covid-19-home-information-caregivers>).

Należy nosić odpowiednio dopasowaną maseczkę.

- Jeśli nie można uniknąć przebywania w pobliżu innych osób lub zwierząt, należy nosić odpowiednio dopasowaną maseczkę zasłaniającą nos i usta, 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 dopuszczać, aby inne osoby lub zwierzęta domowe miały kontakt z urządzeniami elektronicznymi (np. telefonem komórkowym lub tabletem), naczyniami, szklankami, kubkami, przyborami do jedzenia, ręcznikami ani pościelą.
- Brudne naczynia, szklanki, filiżanki i przybory do jedzenia należy myć gorącą wodą z detergentem lub w zmywarce.
- Brudne rzeczy do prania należy przechować w worku na pranie. Nie należy wytrząsać brudnych ubrań. 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 mieszać swoje pranie 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 czynnościami, na które zwykle brakuje 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* (<https://sandbox18.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.
- Gorączka 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 dla osób chorujących na COVID-19 i ich współmieszkańców podano na stronie www.cdc.gov/covid. Najnowsze informacje o przygotowaniu MSK na COVID-19 przedstawiono na stronie www.msk.org/coronavirus

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

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

Managing COVID-19 at Home - Last updated on January 12, 2022

Wszelkie prawa posiadane i zastrzeżone przez Memorial Sloan Kettering Cancer Center