

Základní informace pro osoby s pozitivním záchytem infekce COVID-19

1. Máte povinnost dodržovat karanténní opatření (informace na www.mzcr.cz).
2. V domácím prostředí se snažte o zvýšená hygienická opatření, která snižují riziko nákazy dalších osob – odstup 1 m při současném zakrytí úst a nosu, časté mytí a desinfekce rukou, oddělené mytí použitého nádobí, pokud možno vlastní pokoj, pravidelné větrání místnosti.
3. Je důležité informovat svého praktického lékaře, který zhodnotí riziko komplikovaného průběhu, způsob sledování nemoci a případnou potřebu včasné individuální léčby. Zeptejte se ho na vše, co potřebujete o nemoci a jejím průběhu vědět.
4. Přestože onemocnění u velké části nakažených probíhá nekomplikovaně jako běžná viróza, závažný průběh onemocnění ohrožuje nemocné na životě.
5. Léky na snižování horečky neužívejte preventivně. Zvýšením tělesné teploty tělo lépe bojuje s virovou infekcí. Léky na horečku mají význam pro úlevu v situaci vysilující vysoké teploty. (Zcela orientační hranicí je 38,5 °C)
6. Vyvarujte se prochladnutí a zvýšené tělesné námahy. Na druhou stranu nezůstávejte trvale v posteli, abyste snížili riziko tvorby krevních sraženin. Na lůžku neležte jen na zádech, je důležité měnit polohu. Doporučuje se ležet více času v poloze na břiše, nebo alespoň střídát levý a pravý bok. Důvodem je zlepšení okysličování krve v plicích.
7. Dbejte na zvýšený příjem tekutin. Během nemoci bývá pocit žízně snížený. Orientační informací o dostatečném příjmu tekutin je zvýšená tvorba moči světlé barvy.
8. Jestliže žijete v domácnosti bez další osoby, informujte o své nemoci někoho ze svých známých a požádejte ho o pravidelný telefonický kontakt alespoň jedenkrát denně. Pacienti často sami nejsou schopni poznat horšení klinického stavu, které již vyžaduje léčbu v nemocnici. Rozhovor s druhou osobou může dechové obtíže a horšení klinického stavu odhalit. Jestliže blízkou osobu nemáte, požádejte o pravidelný kontakt Vašeho lékaře.
9. Rizikové období pro přechod nemoci do komplikovaného průběhu bývá mezi 5. a 10. dnem. Svědčí pro to např. trvající zvýšené teploty, výrazná slabost a dechové obtíže. Jestliže se v této době již Váš zdravotní stav nebude zlepšit, poraďte se s Vaším lékařem o dalším postupu.
10. V případě, že se nově objeví dušnost, která se nejčastěji projeví při řeči, kdy se zadýcháte již po první větě, je na místě volat záchrannou službu (tel. 155) k vyšetření doma a případnému převozu do nemocnice. Včasné zahájení nemocniční léčby zvyšuje možnost brzkého uzdravení
11. Malý přístroj pro měření okysličení krve je možné si domů zakoupit. Jmenuje se pulsní oxymetr. Jeho pořízení lze doporučit zejména osobám s rizikem komplikovaného průběhu virového onemocnění COVID-19 (obezita, cukrovka, chronické onemocnění srdce a plic, vysoký krevní tlak, autoimunitní onemocnění, onemocnění s imunosupresivní léčbou). Významný pokles z fyziologické hodnoty, která je u zdravých osob vyšší než 95 %, je na 92 % a méně. V takové situaci kontaktujete svého lékaře a v případě jeho nedostupnosti zdravotnickou záchrannou službu (tel. 155).