

# Инструкции при выписке после коронавирусной инфекции 2019 (COVID-19)

Printed on 2020-04-16

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

## Об этой теме

Коронавирусную инфекцию 2019 также называют COVID-19. Это вирусная инфекция, которая поражает легкие. Возбудитель заболевания — вирус под названием «SARS-ассоциированный коронавирус» (SARS-CoV-2). Заболевание было впервые зарегистрировано в конце 2019 г. в Китае и затем распространилось по всему миру.

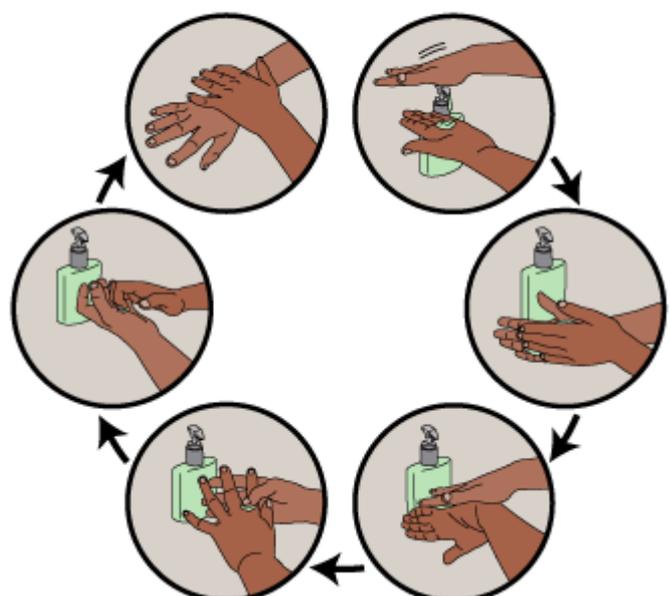
По симптомам COVID-19 напоминает грипп: у пациента могут возникать кашель, повышение температуры тела и затрудненное дыхание. Инфекция легко распространяется через содержащие вирус мелкие капли, которые выделяются при чихании или кашле. Возбудитель также сохраняет жизнеспособность на поверхностях, таких как столы, дверные ручки и телефоны. Это означает, что человек может заболеть, если прикоснется к загрязненной вирусом поверхности, а затем коснется своего лица.

У некоторых людей наблюдается легкое течение COVID-19: они могут оставаться дома до улучшения самочувствия. Пациентам в тяжелом состоянии может потребоваться госпитализация. В большинстве случаев пациентам с COVID-19 необходимо изолировать себя от окружающих приблизительно на 2 недели.

## Мытье рук



## Дезинфекция рук



## Какой уход необходим дома?

- Спросите у врача, что вам нужно будет сделать по возвращении домой. Если вы не поняли разъяснений врача, обязательно уточните все непонятные моменты.
- Употребляйте много воды, соков или бульона для восполнения потерь жидкости в связи с повышением температуры тела.
- Вы можете использовать увлажнители воздуха с холодным испарением, чтобы облегчить такие симптомы, как заложенность и кашель.
- Для облегчения дыхания и улучшения сна приподнимайте верхнюю часть туловища в положении лежа, подкладывая под голову 2-3 подушки.
- Не курите, не пейте пиво, вино и коктейли (алкогольные напитки).
- Чтобы снизить вероятность передачи инфекции другим людям:
  - Часто мойте руки.
  - Не готовьте пищу для других людей.
  - Находитесь дома в отдельной комнате и покидайте жилье только для получения медицинской помощи.
  - Носите маску, если вы находитесь в окружении здоровых людей.
  - По возможности пользуйтесь отдельной ванной комнатой.

## Какой необходим последующий уход?

- Врач может пригласить вас на визиты в медицинское учреждение, чтобы контролировать процесс лечения. Обязательно совершайте эти визиты.
- При посещении медицинского учреждения обязательно надевайте маску. По возможности заблаговременно сообщайте медицинскому персоналу о том, что у вас COVID-19. Это позволит принять дополнительные меры для предотвращения распространения заболевания.
- Полное выздоровление занимает несколько недель. Какие лекарства могут понадобиться? Врач может назначить лекарственные препараты для:
  - Облегчения дыхания
  - Снижения температуры тела
  - Уменьшения отека в дыхательных путях и легких

- Облегчения кашля
- Облегчения боли в горле
- Облегчения насморка или помощи при заложенном носе

### Какие могут быть ограничения физической активности?

Вам может потребоваться ограничить физические нагрузки. Поговорите с врачом о допустимых для вас физических нагрузках.

### Какие проблемы могут возникнуть?

- Потеря жидкости. Это обезвоживание.
- Кратковременное или продолжительное повреждение легких.
- Нарушения со стороны сердца.
- Смерть.

### Что можно сделать для профилактики этого заболевания?

- Часто мойте руки водой с мылом не менее 20 секунд, особенно после кашля или чиханья. Дезинфицирующие средства для рук на спиртовой основе с концентрацией спирта не менее 60 % также убивают вирус. Обрабатывайте руки дезинфицирующим средством не менее 20 секунд.
- Избегайте мест скопления людей. Постарайтесь как можно больше времени проводить дома. Если вам потребуется находиться в окружении других людей, часто мойте руки. Старайтесь держаться на расстоянии 1,8 метра (6 футов) от окружающих. Избегайте рукопожатий, объятий и приветствий хлопком ладоней.
- Если вам предстоит поездки, следите за уведомлениями о том, в каких странах и регионах имеются очаги COVID-19, и избегайте их посещения.
- Во время кашля или чиханья прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой или платком. Вы также можете кашлять во внутреннюю часть локтевого сгиба. Выбрасывайте бумажные салфетки в мусор, а после соприкосновения с ними мойте руки.
- Старайтесь не касаться руками своего лица, особенно области вокруг носа и рта.
- Предметы и поверхности, к которым приходится часто прикасаться, протирайте очищающими салфетками или обрабатывайте спреем для бытового применения. Проверьте маркировку средства, чтобы убедиться в том, что оно уничтожает вирусы.

- При контакте с кровью, слизью и другими биологическими жидкостями пациента с COVID-19 надевайте халат, маску для лица и перчатки.
- Ношение маски **НЕ ТРЕБУЕТСЯ**, если:
  - У вас нет симптомов COVID-19.
  - Вы не были в тесном контакте с пациентом с COVID-19 или с человеком, у которого высокий риск возникновения этой инфекции.
- Ношение маски **НЕОБХОДИМО**, если:
  - Вы пациент с COVID-19 и находитесь в одном помещении с другими людьми.
  - Вы осуществляете уход за пациентом с COVID-19.
  - У вас есть симптомы COVID-19 и вы посещали регионы с высоким риском инфицирования.
  - Вы находитесь в тесном контакте с человеком, у которого высокий риск возникновения COVID-19.

### Когда мне следует позвонить врачу?

- Симптомы инфекции. К ним относятся высокая температура 38 °C (100,4 °F) или выше, озноб, кашель, увеличение количества мокроты или изменение ее цвета.
- Усугубляющееся затруднение дыхания: вы дышите тяжелее и чаще, чем раньше, или ощущаете недостаток воздуха.
- Затрудненное дыхание в положении лежа на спине.
- Для облегчения дыхания в положении сидя следует наклоняться вперед.
- Посинение кончиков пальцев, ногтей, кожи или губ.

Пересказ: для лучшего понимания

Метод обратного обучения поможет вам усвоить полученную информацию. После общения с сотрудником расскажите ему своими словами о том, что вы узнали. Это позволит выявить аспекты, которые вы уяснили не до конца после объяснений сотрудника. Кроме того, вы сможете прояснить сложные для понимания моменты. Прежде чем отправиться домой, убедитесь, что вы можете:

- Рассказать о своем состоянии.
- Рассказать о том, что может облегчить дыхание.

- Рассказать о мерах, которые помогут избежать передачи инфекции окружающим.
- Рассказать о том, что вы будете делать в случае появления затрудненного дыхания, сонливости или спутанности сознания; посинения кончиков пальцев, ногтей, кожи или губ.

Использование информации потребителей и заявление об ограничении ответственности: Эта информация не является руководством по лечению и не заменяет информацию, предоставляемую врачом. Здесь приведены лишь краткие сведения общего характера. Здесь НЕ содержится полная информация о состояниях, заболеваниях, травмах, анализах, процедурах, способах лечения и видах терапии, а также нет рекомендаций при выписке и указаний относительно образа жизни, которые могут относиться к вам. Для получения полной информации о состоянии вашего здоровья и возможных вариантах лечения вам следует обратиться к врачу. Эту информацию не следует использовать для того, чтобы решать, принимать ли советы, указания или рекомендации лечащего врача. Только врач обладает необходимыми знаниями и квалификацией, чтобы надлежащим образом вас проконсультировать.