

חינוך למטופל ולמטפל

התמודדות וניהול של COVID-19 בבית.

מידע זה מסביר מה יש לעשות אם את/ה בבית ואת/ה חולה או יש לך חשש שאת/ה חולה בנגיף הקורונה (COVID-19).

אודות נגיף הקורונה (COVID-19).

נגיף הקורונה גורם למחלה ויראלית שעלולה להשפיע על הריאות ועל דרכי הנשימה. תסמיני נגיף הקורונה עשויים להיות מתונים או חמורים. הם עשויים לכלול:

- חום של מעל ל-38 מעלות צלזיוס (100.4 פרנהייט) או צמרמורות.
- שיעול
- קשיי נשימה (כגון קוצר נשימה או תחושת לחץ או מועקה בחזה)
- תשישות (תחושת עייפות או רמה נמוכה של אנרגיה)
- כאבים בגוף או בשרירים
- כאבי ראש
- אובדן חוש הטעם או הריח
- כאב גרון
- גודש באף או נזלת

- בחילה (תחושה כאילו את/ה עומד/ת להקיא) או הקאה
- שלשול (צואה רכה או מיימית)

ייתכן שתתחיל/י לשים לב לתסמינים אלה יומיים עד 14 יום לאחר שנחשפת לנגיף. התסמינים עשויים להימשך במשך כשבוע עד שלושה שבועות. באופן כללי, אנשים עם סרטן אינם סובלים מתסמינים שונים מאשר אנשים אחרים.

יש אנשים שיש להם COVID-19 ואינם סובלים מתסמינים כלשהם (הם אסימפטומטיים). גם אם אינך חווה תסמינים, את/ה עדיין יכול/ה להפיץ את הנגיף לאנשים אחרים.

אנשים רבים סובלים משיעול במשך מספר שבועות לאחר שחלו במחלה נגיפית כגון COVID-19. כל עוד השיעול נשאר אותו הדבר או משתפר, אין צורך לדאוג. חשוב להשתעל לתוך המרפק או לכסות את הפה והאף בממחטת ניר בעת שמשתעלים. אם השיעול מחמיר, מופיע דם בליחה (ליחה היוצאת בעת השיעול) שלא הופיע בעבר, או שמופיעה יותר ליחה בעת השיעול, יש להתקשר לרופא המטפל.

סוגי בדיקות לנגיף הקורונה (COVID-19).

כיום קיימים 2 סוגי בדיקות לאבחון נגיף הקורונה (COVID-19)

- בדיקת PCR, הנקראת גם בדיקה מולקולרית. בדיקות PCR הינן בדיקות מדויקות מאוד, אולם עשויים לחלוף מספר ימים עד קבלת תוצאות הבדיקה.
- בדיקה מהירה, הנקראת גם בדיקת אנטיגן. בדרך כלל ניתן לקבל את תוצאות הבדיקה המהירה בתוך פחות משעה. אולם בדיקות מהירות

נוטות יותר לתוצאות שליליות שגויות מאשר בדיקות PCR. המשמעות היא שבדיקות מהירות נוטות יותר להראות שאין לך COVID-19 בעוד שבפועל יש לך. אם יש לך תסמינים של COVID-19 וקבלת תוצאת בדיקה מהירה שלילית, עדיף לבצע בדיקת PCR כדי לוודא את הדבר.

בשני סוגי הבדיקות, ניתן לקבל תוצאה חיובית או שלילית. תוצאה חיובית פירושה שהבדיקה הראתה שיש לך COVID-19. תוצאה שלילית פירושה שהבדיקה לא הראתה שיש לך COVID-19.

כיצד להתמודד ולנהל את התסמינים

כדאי לנהל יומן יומי ולתעד בו את התסמינים שלך ואת התרופות שעליך ליטול. זה יסייע לך לבחון כיצד התסמינים שלך משתנים עם הזמן. זה יכול להועיל במידה ותצטרך/י ליצור קשר או להגיע לפגישה עם הרופא שלך.

אם נעשה שימוש במכשיר למניעת דום נשימה בשינה (כגון מכונת CPAP) או מכשיר אינהלציה (nebulizer) ביתי, יש לשוחח עם הרופא שלך לפני השימוש בו. מכשירים אלה עלולים להפיץ את הוירוס הגורם ל-COVID-19.

תרופות

- ניתן להשתמש באצטמינופן (Tylenol®) לטיפול בחום, כאבי גוף וכאבי ראש.

- אין ליטול יותר מ-3 גרם של אצטמינופן ביממה. נטילה מוגזמת עלולה לפגוע בכבד.

- אצטמינופן הוא מרכיב נפוץ מאוד בתרופות ללא מרשם רופא. חשוב תמיד לקרוא את התווית על התרופות שאת/ה נוטל/ת. השם המלא

אצטמינופן לא תמיד רשום. לקבלת רשימה של תרופות נפוצות המכילות אצטמינופן וקיצורים של אצטמינופן, יש לקרוא את החלק "אודות אצטמינופן" במשאב *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

- תרופות לצינון ללא מרשם לא יגרמו ל- COVID-19 להיעלם מהר יותר, אך הן עשויות לסייע במקרה של שיעול, כאב גרון, או גודש באף (אף סתום). אין להשתמש בתרופות להקלה על גודש במידה ואת/ה סובל/ת מלחץ דם גבוה.

- אנטיביוטיקה אינה יכולה לגרום ל- COVID-19 להיעלם מהר יותר. אין ליטול אנטיביוטיקה אלא בהוראת רופא.

אם יש לך COVID-19 אך אינך סובל/ת מתסמינים, אין ליטול תרופות לצינון, אצטמינופן (Tylenol), או תרופות נוגדות דלקת לא סטרואידיות (NSAID) ללא מרשם כגון איבופרופן (Advil®) ונפרוקסן (Aleve®). תרופות אלה עשויות להסתיר את התסמינים של COVID-19.

ניתן ליטול אספירין לתינוקות (81 מ"ג) (ליום) על פי הוראת הרופא. אם את/ה מרגיש/ה ששעליך ליטול מינון גבוה יותר, שוחחי/י על כך עם הרופא המטפל.

חשוב לבצע מעקב על חום הגוף

- יש למדוד חום פעמיים ביום: פעם בבוקר ופעם בערב.

- אם את/ה מקבל/ת טיפול כימותרפי וסובל/ת מחום חדש של 38.4

מעלות צלזיוס ומעלה, יש להתקשר לרופא המטפל.

- אם יש לך חום של 102°F (38.9°C) ומעלה הנמשך 24 שעות ואינו משתפר לאחר נטילת אצטמינופן, יש להתקשר לרופא המטפל.

שתיה ואכילה

- יש לאכול ארוחות קלות. למשל, לאכול 6 ארוחות קטנות לאורך היום במקום 3 ארוחות גדולות. הדבר יכול לסייע במקרה של בחילה ואובדן תיאבון.
- יש לשתות 6-8 כוסות מים ליום (כליטר וחצי עד 2 ליטר). הדבר יסייע לך להישאר במצב של רוויה ויסייע בשחרור של ליחה באף ובריאות. אפשרויות שתיה טובות הן מים, משקאות ספורט, משקאות קלים מוגזים ללא קפאין, מיצים, תה ומרק.

כיצב להימנע מהפצת COVID-19

COVID-19 מועבר בקלות מאדם לאדם. הוא יכול להתפשט דרך טיפות באוויר או להישאר על משטחים לאחר שאדם חולה משתעל או מתעטש. הוא עלול להתפשט גם במקרה שמישהו נוגע באדם חולה ואז נוגע בעיניים, באף או בפה.

יש לעקוב אחר ההוראות בסעיף זה כדי לסייע במניעת התפשטות COVID-19 לאנשים שבביתך ובקהילה שלך.

- אם יש לך תסמינים של COVID-19 ואת/ה ממתין/ה לתוצאות הבדיקה, יש להמשיך לעקוב אחר ההוראות אלה עד ש:

- קיבלת תוצאות בדיקה שליליות. אם ביצעת בדיקה מהירה וקבלת תוצאה שלילית, יש לבצע בדיקת PCR כדי לוודא את התוצאות. יש

לעקוב אחר הוראות אלה עד לקבלת תוצאה שלילית של בדיקת PCR.

- אם אין לך תסמינים של COVID-19 ואת/ה ממתין/ה לתוצאות הבדיקה, יש להמשיך לעקוב אחר הוראות אלה עד ש:
 - את/ה מקבל/ת תוצאות בדיקה שליליות.
- אם יש לך COVID-19 ואת/ה סובל/ת מתסמינים, יש להמשיך לעקוב אחר הוראות אלה עד ש:
 - חלפו לפחות 3 ימים מאז שנמדד לאחרונה חום מעל 100.4°F (38°C) מבלי להשתמש בתרופות להורדת חום. דוגמאות לתרופות שכאלה כוללות אצטמינופן (Tylenol®), איבופרופן (Advil®), נפרוקסן (Aleve®), אספירין במינון מלא (יותר מ-81 מ"ג ביום), ואינדומטצין (Tivorbex®).
 - קשיי הנשימה שלך השתפרו או שנשימתך חזרה למצבה הרגיל.
 - חלפו לפחות 10 ימים מאז בדיקת ה-COVID-19 החיובית הראשונה שלך.
- אם יש לך COVID-19 אולם אינך סובל/ת מתסמינים, יש להמשיך לעקוב אחר הוראות אלה עד ש:
 - חלפו לפחות 10 ימים מאז בדיקת ה-COVID-19 החיובית הראשונה שלך.
- אם חזר אחד מהתסמינים של COVID-19, יש להתחיל באופן מיידי לעקוב שוב אחר הוראות אלה ולהתקשר לרופא המטפל.
- חלק מהמטופלים עלולים להיות מדבקים במשך זמן רב לאחר שחלו ב-

COVID-19. פירוש של דבר שהם עדיין יכולים להפיץ את הנגיף לאנשים אחרים, גם אם אינם חווים תסמינים כלשהם. את/ה עדיין עלול/ה להיות מדבק/ת אם:

- היה לך מקרה חמור מאוד של COVID-19 והיית מאושפז/ת בבית החולים.
- יש לך מערכת חיסונית חלשה מאוד (לדוגמה, אם יש לך סרטן דם כגון לימפומה או לוקמיה).
- עברת לאחרונה השתלת תאי גזע.

אם יש לך מערכת חיסונית חלשה מאוד או שעברת לאחרונה השתלת תאי גזע, יש לשוחח עם הרופא המטפל שלך. ייתכן שיהיה עליך לעבור בדיקת PCR או בדיקה מהירה כדי לוודא שאת/ה לא מדבק/ת עדיין.

חשוב להישאר בבית למעט במקרה של צורך בטיפול רפואי

- יש להימנע מלבצע פעילות מחוץ לבית למעט במקרה של צורך בקבלת טיפול רפואי.
 - אין ללכת לעבודה, לבית-הספר או לאיזורים ציבוריים אחרים.
 - יש להימנע משימוש בתחבורה ציבורית, שירותי שיתוף רכבים ומוניות.
- אם נדרשת לצאת מהבית, יש לעטות מסכה צמודה על גבי הפה והאף, במידת האפשר.
- אם את/ה זקוק/ה לטיפול רפואי, יש להתקשר תחילה אל הרופא המטפל כדי לדווח על הגעתך.

יש להפריד את עצמך מדיירי הבית האחרים

- יש לבחור חדר מסויים בתוך הבית. יש להישאר בתוך החדר ולהתרחק ככל האפשר מאנשים אחרים ומחיות מחמד.
- יש לעשות שימוש בחדר אמבטיה נפרד במידת האפשר.
- לפחות פעם ביום יש לנקות ולחטא משטחים בהם את/ה נוגע/ת לעיתים קרובות (כגון טלפונים, שלט רחוק, ידיים של דלתות, אביזרי אמבטיה, שירותים, מקלדות, טאבלטים, דלפקים, שולחנות ושדות שליד המיטה). אם המשטח מלוכלך, יש לעשות שימוש קודם כל בסבון ובמים או בתרסיס ניקוי ביתי או במגבונים. לאחר מכן יש לעשות שימוש בחומר חיטוי ביתי. יש לעקוב אחר ההוראות שעל התווית.
- אין לאפשר לאף אחד לבקר אותך.
- אם יש צורך בשהייה בקרבת אנשים או חיות מחמד בתוך הבית:
 - ככל הניתן, יש להישאר במרחק של 2 מטר לפחות.
 - יש לעטות מסכה צמודה היטב, במידת האפשר.
 - יש לפתוח את החלונות ולהדליק מאוורר כדי לסייע בזרימת האוויר.

בחירת מטפל

אם את/ה זקוק/ה לעזרה, יש לבחור אדם אחד מתוך הבית שיהיה המטפל שלך. על המטפל/ת שלך להיות אדם בריא. אסור שיהיו לו/ה שום מצבים רפואיים כרוניים (ארוכי-טווח) או מערכת חיסון חלשה. כדאי שהמטפל/ת שלך יהיה/תהיה מחוסן/ת בחיסון מלא כנגד COVID-19.

על המטפל/ת שלך לעקוב אחר ההוראות במשאב התמודדות וניהול של COVID-19 בבית: מידע למטפלים (www.mskcc.org/he/cancer-care/patient-education/managing-covid-19-home-information-caregivers).

יש לעטות מסכה צמודה היטב, במידת האפשר.

- יש לעטות מסכה צמודה היטב מעל לאף ולפה, אם עליך לשהות בסביבת אנשים אחרים או חיות מחמד, אפילו בבית. אין צורך לעטות מסכה אם את/ה לבד.
- אין לעטות מסכה במקרה ויש לך קשיי נשימה בעת עטייתה או אם אין בידך אפשרות להסיר אותה בכוחות עצמך.
- למידע נוסף אודות עטיית מסכה, ניתן לקרוא את המאמרים ו- .

יש לכסות שיעולים והתעטשויות.

- יש לכסות את הפה והאף בממחטת ניר בעת שיעול או עיטוש. יש להכניס את ממחטות הניר המשומשות לפח אשפה עם כיסוי פנימי ומכסה.
- יש לנקות את הידיים מייד לאחר שיעול או עיטוש.
 - במקרה של שטיפת הידיים במים וסבון, יש להרטיב את הידיים ולמרוח עליהן סבון. יש לשפשף היטב את הידיים במשך 20 שניות לפחות ואז לשטוף. יש לייבש את הידיים במגבת נייר ולהשתמש באותה מגבת בכדי לסגור את הברז. אם אין ברשותך מגבות נייר, ניתן להשתמש במגבות בד נקיות. יש להחליפן כשהן רטובות.
 - במקרה של שימוש במחטא ידיים על בסיס אלקוהול, יש להקפיד לכסות את כל חלקי הידיים. יש לשפשף את הידיים היטב עד שהן יבשות.

יש להימנע משיתוף של כלי בית אישיים.

- אין לשתף מוצרי אלקטרוניקה (כגון טלפון סלולרי או טאבלט) כלים,

כוסות שתייה, ספלים, כלי אוכל, מגבות או מצעים עם אנשים אחרים או עם חיות מחמד בתוך הבית.

- יש לשטוף כלים, כוסות שתייה, ספלים וכלי אוכל בהם נעשה שימוש, היטב בסבון ומים או במדיח כלים.

- יש לשמור את הכביסה המלוכלכת בשקית כביסה נפרדת. אין לנער כביסה מלוכלכת. יש לכבס בהתאם להוראות שעל התווית תוך שימוש במים החמים ביותר האפשריים. יש לייבש אותה היטב. יש להשתמש באוויר החם ביותר האפשרי. זה בסדר לערבב את הכביסה שלך עם כביסה אחרת.

טיפים לניהול והתמודדות עם מצבי מתח

רגשות של דאגה לגבי COVID-19 הם רגשות נורמליים לחלוטין, במיוחד אם את/ה או מישהו מהיקרים לך חולה. תוכל/י לדאוג לעצמך על ידי ביצוע פעולות כגון:

- להתקשר או לשוחח בוידאו עם חבר/ה או אדם שיקר/ה לך.
- להתחיל לעסוק בתחביב חדש, או לבצע פעילויות אחרות שלא תמיד היה לך זמן לעשותם.
- להתנתק מחשיפה לחדשות.

לרשות MSK עומדים אנשי מקצוע רבים, מתנדבים ותוכניות תמיכה היכולים לסייע בהתמודדות במהלך תקופה זו. למידע נוסף וטיפים נוספים להתמודדות עם מתח, ניתן לקרוא במשאב *התמודדות עם מצבי מתח* וחרדה הנגרמים על ידי www.mskcc.org/he/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-caused-covid-19.

מתי יש ליצור קשר עם הרופא המטפל

יש להתקשר לרופא המטפל באופן מיידי אם:

- יש לך קושי בנשימה בעת מנוחה.
- יש לך קושי בנשימה בעת הליכה למרחק קצר. מרחק קצר הוא למשל מעבר מחדר אחד לשני, כ-7.6 מטר.
- את/ה מקבל/ת טיפול כימותרפי וסובל/ת מחום חדש של 38 מעלות צלזיוס ומעלה.
- יש לך חום של 102°F (38.9°C) ומעלה הנמשך 24 שעות ואינו משתפר לאחר נטילת אצטמינופן.
- יש דם בליחה שלך.
- יש לך כאבים בחזה.
- יש לך כאב ראש חמור.
- יש לך שאלות או חששות.

לקבלת מידע נוסף על מה לעשות אם לך או לאדם בביתך יש COVID-19, ניתן לבקר באתר www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick. לקבלת המידע העדכני ביותר אודות המוכנות של MSK ל-COVID-19, ניתן לבקר באתר www.mskcc.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

למשאבים נוספים אנא בקר/י ב- www.mskcc.org/pe כדי לחפש
בספריה הוירטואלית שלנו.

Managing COVID-19 at Home - Last updated on January 12, 2022
כל הזכויות בבעלות ושמורות ל-Memorial Sloan Kettering Cancer Center