



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,
- zatłoczony 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* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids](http://www.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 zakaszle 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 dezynfekuj 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* ([www.mskcc.org/pl/cancer-care/patient-education/managing-covid-19-home-information-caregivers](http://www.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 wytrząsywać 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* ([www.mskcc.org/pl/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-caused-covid-19](http://www.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](http://www.cdc.gov/covid). Najnowsze informacje o przygotowaniu MSK na COVID-19 przedstawiono na stronie [www.msk.org/coronavirus](http://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](http://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