



## Radzenie sobie z COVID-19 w domu: informacje dla opiekunów

Podane tu informacje wyjaśniają, co powinny zrobić osoby opiekujące się w domu chorym lub kimś, kto może chorować na COVID-19. W tym dokumencie wyrażenie „pacjent” oznacza osobę, która wymaga opieki.

Osoby z przewlekłymi schorzeniami lub z osłabionym układem odpornościowym nie powinny opiekować się chorymi na COVID-19. Osoby mające pytania związane z opieką nad osobą chorą lub która może być chora na COVID-19 powinny porozmawiać ze swoim lekarzem.

### Pomóż pacjentowi radzić sobie z chorobą

Pacjentowi odczuwającemu objawy choroby można pomóc, podając mu dostępne bez recepty leki na przeziębienie, lekkie posiłki i dużo płynów. Należy również 2 razy dziennie mierzyć mu temperaturę. Więcej informacji o tym, jak kontrolować objawy COVID-19 podano w *Radzenie sobie z COVID-19 w domu* (<http://140.163.1.152/pl/cancer-care/patient-education/managing-covid-19-home>).

Należy przygotować sobie dane kontaktowe lekarza pacjenta. W przypadku wystąpienia następujących objawów należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem pacjenta:

- 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).
- Temperatura 38°C (100,4°F) lub wyższa u osób w trakcie chemioterapii.
- Temperatura 38,9°C (102°F) lub wyższa, która utrzymuje się przez 24 godziny i nie ustępuje po zażyciu paracetamolu (Tylenol®).
- Krew w płwocinie (odkrztuszonej wydzielinie).
- Ból w klatce piersiowej.
- Bardzo silny ból głowy.
- Opiekun lub pacjent ma pytania lub wątpliwości.

### Jak powstrzymać rozprzestrzenianie się wirusa COVID-19

Wirus COVID-19 łatwo przenosi się z jednej osoby na drugą. 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 instrukcji podanych w tym punkcie pozwoli zapobiec rozprzestrzenianiu wirusa COVID-19 na inne osoby w domu i społeczności.

## 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 trwać 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, że istnieje większe prawdopodobieństwo, że szybkie testy pokażą brak zakażenia COVID-19 u osoby, która faktycznie jest zakażona. Jeśli u pacjenta występują objawy COVID-19 i uzyska on ujemny wynik szybkiego testu, warto wykonać test PCR, aby uzyskać pewność.

W przypadku obu typów testów wynik może być dodatni lub ujemny. Wynik dodatni oznacza, że test wykazał u pacjenta obecność wirusa COVID-19. Ujemny wynik testu oznacza, że test nie wykazał u pacjenta obecności wirusa COVID-19.

## Kiedy należy postępować zgodnie z poniższymi zaleceniami

- Jeśli pacjent czeka na wyniki testu na obecność wirusa COVID-19 i ma objawy choroby, należy postępować zgodnie z tymi zaleceniami do czasu, aż:
  - pacjent otrzyma wynik testu i będzie on ujemny. Pacjenci, którzy wykonali szybki test i uzyskali wynik ujemny powinni wykonać test PCR, aby potwierdzić wynik. Powinni oni przestrzegać tych zaleceń do czasu, aż uzyskają ujemny wynik testu PCR.
- Jeśli pacjent czeka na wyniki testu na obecność wirusa COVID-19 i nie ma objawów choroby, należy postępować zgodnie z tymi zaleceniami do czasu, aż:
  - pacjent otrzyma wynik testu i będzie on ujemny.
- Jeśli pacjent jest chory na COVID-19 i ma objawy choroby, należy postępować zgodnie z tymi zaleceniami do czasu, aż:
  - przez co najmniej 3 dni bez stosowania leków obniżających gorączkę nie wystąpi gorączka powyżej 38°C (100,4°F). Przykładowe leki obniżające gorączkę to paracetamol (Tylenol), ibuprofen (Advil<sup>®</sup>), naproksen (Aleve<sup>®</sup>), pełna dawka aspiryny (ponad 81 mg na dobę) i indometacyna (Tivorbex<sup>®</sup>);
  - problemy z oddychaniem zaczną ustępować lub oddech wróci do normy;
  - pacjent uzyska ujemny wynik testu na obecność wirusa COVID-19 co najmniej 10 dni po wykonaniu pierwszego testu, który dał wynik dodatni **lub** upłyną co najmniej 4 tygodnie od wykonania pierwszego testu na obecność wirusa COVID-19, który dał wynik dodatni.
- Jeśli pacjent jest chory na COVID-19, jednak nie ma objawów choroby, należy postępować zgodnie z tymi zaleceniami do czasu, aż:
  - pacjent uzyska ujemny wynik testu na obecność wirusa COVID-19 co najmniej 10 dni po wykonaniu pierwszego testu, który dał wynik dodatni **lub** upłyną co najmniej 4 tygodnie od wykonania pierwszego testu na obecność wirusa COVID-19, który dał wynik dodatni (i wystąpiły u niego objawy choroby).

Jeśli u pacjenta ponownie pojawią się dowolne z objawów występujących przy pierwszym zachorowaniu, należy natychmiast zacząć ponownie postępować zgodnie z tymi zaleceniami i skontaktować się z lekarzem pacjenta.

Pacjent może przyjmować aspirynę dla dzieci (81 mg na dobę), o ile wcześniej zalecił to lekarz. Jeśli pacjent uważa, że musi przyjąć wyższą dawkę, należy najpierw porozmawiać z jego lekarzem.

## **Należy w miarę możliwości unikać kontaktu z pacjentem.**

- Pacjent powinien jak najczęściej przebywać w jednym pokoju, z dala od innych osób i zwierząt.
- Pacjent powinien korzystać z oddzielnej łazienki, jeśli to możliwe.
- Nie należy używać tych samych ręczników, pościeli, naczyń, szklanek, kubków, przyborów do jedzenia ani urządzeń elektronicznych (takich jak telefon komórkowy lub tablet) co pacjent.
- Jeśli konieczne jest przebywanie w jednym pomieszczeniu z pacjentem:
  - Należy nosić maseczkę zasłaniającą usta i nos, o ile to możliwe.
  - Należy otworzyć okno i włączyć wentylator, aby zapewnić przepływ powietrza.

## **Należy często myć ręce.**

- Ręce należy myć przed i po dotknięciu pacjenta, dotknięciu czegokolwiek, co znajduje się w bezpośrednim otoczeniu pacjenta lub wejściu do pokoju, w którym przebywa pacjent.
  - Myjąc dłonie wodą z mydłem, należy zwilżyć je i nałożyć mydło. Należy pocierać dłonie przez co najmniej 20 sekund, a następnie spłukać je wodą. Osuszyć dłonie jednorazowym ręcznikiem i tym samym ręcznikiem zakręcić wodę. W przypadku braku jednorazowych ręczników można użyć czystych ręczników materiałowych. Należy je wymienić, gdy będą mokre.
  - Używając środka do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu, należy rozproszyc go na całych dłoniach, pocierając je o siebie, aż wyschną.

## **Należy nosić maseczkę i/lub rękawiczki.**

- Przebywając w jednym pomieszczeniu z pacjentem, należy nosić maseczkę zasłaniającą nos i usta. Zdejmowanie maseczki:
  1. Rozwiązać ją go bez dotykania przedniej części.
  2. Włożyć ją do kosza na pranie. Maseczkę jednorazową należy wyrzucić do kosza na śmieci z workiem i pokrywką.
  3. Należy natychmiast umyć ręce.
- Dotykając brudnych naczyń pacjenta, przyborów do jedzenia, prania, lub wyrzucając jego śmieci, należy zakładać jednorazowe rękawiczki. Zużyte rękawiczki należy wyrzucić do kosza na śmieci z workiem i pokrywką. Następnie należy natychmiast umyć ręce.
- Podczas kontaktu z płynami ustrojowymi pacjenta, takimi jak śluz, ślina i kał (stolec), należy używać jednorazowych rękawiczek i maseczki. Zdejmowanie rękawiczek i maseczki:
  1. Najpierw należy zdjąć rękawiczki. Wyrzucić je do kosza na śmieci z workiem i pokrywką.
  2. Następnie umyć ręce.
  3. Zdjąć maseczkę. Rozwiązać ją bez dotykania przedniej części, a następnie włożyć do kosza na pranie. Maseczkę jednorazową należy wyrzucić do kosza na śmieci z workiem i pokrywką.
  4. Ponownie umyć ręce.

Nie należy używać ponownie jednorazowych maseczek ani rękawiczek. Zużyte maseczki, rękawiczki i inne odpady wyrzucać do kosza na śmieci z workiem i pokrywką.

## **Czyszczenie i dezynfekcja**

- Powierzchnie, których dotyka pacjent (na przykład w sypialni lub łazience), należy czyścić i dezynfekować tylko wtedy, gdy jest to konieczne. Po dotknięciu przez pacjenta danej powierzchni należy odczekać możliwe jak najdłużej przed jej dotknięciem. Należy zasłaniać usta i nos oraz zakładać rękawiczki.

- W przypadku korzystania z tej samej łazienki co pacjent, należy ją wyczyścić i zdezynfekować za każdym razem, gdy korzysta z niej pacjent. Po skorzystaniu przez pacjenta z łazienki należy odczekać możliwie jak najdłużej.
- Należy codziennie czyścić i dezynfekować często dotykane powierzchnie (takie jak telefony, piloty, blaty, klamki, armatura łazienkowa, toalety, klawiatury, tablety i stoliki nocne).
  - Jeśli powierzchnia jest brudna, należy użyć wody z mydłem, domowego środka czyszczącego w aerozolu lub mokrej chusteczki. Następnie należy użyć domowego środka dezynfekującego. Należy przestrzegać instrukcji podanych na etykiecie.
- Naczynia, filiżanki, szklanki i przybory do jedzenia używane przez pacjenta należy umyć gorącą wodą z płynem lub w zmywarce.
- Nie należy otrzepywać brudnych ubrań pacjenta. Należy je wyprać zgodnie z instrukcjami na etykiecie, korzystając z ustawienia z możliwie jak najwyższą temperaturą wody. Pranie należy całkowicie wysuszyć. Jeśli to możliwe, w przypadku suszarek użyć ustawienia z gorącym powietrzem. Można mieszać pranie pacjenta 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 czynnością, na którą zwykle nie ma 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* (<http://140.163.1.152/pl/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-caused-covid-19>).

## Dodatkowe zasoby

Więcej informacji dla osób chorujących na COVID-19 i ich współmieszkańców podano na stronie [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick). Najnowsze informacje o tym, jak MSK jest przygotowane na COVID-19 przedstawiono na stronie [www.mskcc.org/coronavirus](http://www.mskcc.org/coronavirus)

### Last Updated

Thursday, February 25, 2021

If you have any questions, contact a member of your healthcare team directly. If you're a patient at MSK and you need to reach a provider after 5:00 pm, during the weekend, or on a holiday, call 212-639-2000.

If you have any questions, contact a member of your healthcare team directly. If you're a patient at MSK and you need to reach a provider after 5:00 pm, during the weekend, or on a holiday, call 212-639-2000.

For more resources, visit [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) to search our virtual library.

*Managing COVID-19 at Home: Information for Caregivers - Last updated on February 25, 2021*  
*All rights owned and reserved by Memorial Sloan Kettering Cancer Center*