Memorial Sloan Kettering Cancer Center

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 (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
- Zatkany nos (zaleganie wydzieliny w nosie) lub katar
- Nudności (uczucie potrzeby zwymiotowania) 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 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

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 artykule *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).

- 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 łatwo przenosi się z jednej osoby na drugą. 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.

- Osoby czekające na wynik testu COVID-19, u których występują objawy, powinny postępować zgodnie z tymi zaleceniami do czasu, aż:
  - otrzymają wyniki testu i będzie on ujemny. 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, czekające na wyniki testu, u których nie występują objawy COVID-19 powinny postępować zgodnie z tymi zaleceniami do czasu, aż:
  - otrzymają wynik testu i będzie on ujemny.
- Osoby chore na COVID-19 i odczuwające 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.
- Osoby chore na COVID-19, ale nie odczuwające objawów choroby powinny postępować zgodnie z tymi zaleceniami do czasu, 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 korzystaj z osobnej łazienki.
- Przynajmniej raz dziennie czyść 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 artykule *Radzenie sobie z COVID-19 w domu: informacje dla opiekunów* (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.

- Więcej informacji na temat noszenia maseczek można znaleźć w artykułach i .

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 wytrzepywać 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 można znaleźć w artykule *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).

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 o tym, co zrobić, jeśli Ty lub osoba w Twoim domu choruje na COVID-19 można znaleźć na stronie www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick. Najnowsze informacje o tym, jak MSK jest przygotowane na COVID-19 można znaleźć na stronie 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.

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę www.mskcc.org/pe, by przeszukać naszą wirtualną bibliotekę.

Wszelkie prawa posiadane i zastrzeżone przez Memorial Sloan Kettering Cancer Center