Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUKACJA PACJENTÓW I OPIEKUNÓW

Wirusowe infekcje dróg oddechowych

Niniejsze informacje wyjaśniają, czym są wirusowe infekcje dróg oddechowych, wskazują objawy infekcji oraz sposób ich rozprzestrzeniania. Wyjaśniają również, jak zapobiegać infekcjom i jak je leczyć.

Czym są wirusowe infekcje dróg oddechowych?

Są to infekcje, które występują w górnych drogach oddechowych. Obejmują one nos, gardło i zatoki. Są one wywoływane przez wirusy. Mogą być poważnym zagrożeniem dla osób z osłabionym układem odpornościowym lub cierpiących na inne choroby.

Do wirusów wywołujących infekcje dróg oddechowych zaliczane są m.in.:

- grypa,
- syncytialny wirus oddechowy (RSV),
- rinowirusy i enterowirusy,
- COVID-19 i inne koronawirusy,

- rinowirusy i enterowirusy,
- adenowirusy,
- ludzki metapneumowirus,
- wirus paragrypy,

Objawy wirusowych infekcji dróg oddechowych

W przypadku wirusowej infekcji dróg oddechowych może występować co najmniej jeden z następujących objawów:

- gorączka co najmniej 38°C (100,4°F),
- kaszel,
- problemy z oddychaniem, takie jak duszność, ucisk w klatce piersiowej,
- ból gardła,
- zatkany nos (zaleganie wydzieliny w nosie) lub katar,
- utrata smaku lub powonienia (typowe przy COVID-19),
- dreszcze,
- ból głowy,
- bóle ciała lub mięśni,
- zmęczenie (uczucie silnego zmęczenia lub braku energii),
- Nudności (uczucie potrzeby zwymiotowania) lub wymioty (typowe przy COVID-19),

- biegunka (luźne lub wodniste wypróżnienia) (typowe przy COVID-19).

Objawy wirusowej infekcji dróg oddechowych mogą wystąpić od 1. dnia do 2 tygodni po kontakcie z wirusem. Objawy mogą być łagodne lub ciężkie. Mogą utrzymywać się przez 1 do 3 tygodni.

Niektóre osoby mogą nie wykazywać objawów, ale nadal mogą przenosić wirusa. To typowe w przypadku COVID-19. Podobnie może być w przypadku innych wirusowych infekcji dróg oddechowych

Jak rozprzestrzeniają się wirusowe infekcje dróg oddechowych

Wirusowe infekcje dróg oddechowych rozprzestrzeniają się wraz z kropelkami lub wydzieliną z nosa i gardła osoby zakażonej. Kropelki są uwalniane do powietrza podczas oddychania, kaszlu, kichania lub mówienia przez osobę zakażoną. W tych kropelkach zawarte są wirusy. Są z łatwością wdychane przez inne osoby i powodują infekcję.

Wirusowe infekcje dróg oddechowych mogą również rozprzestrzeniać się, gdy kropelki opadają na często dotykane powierzchnie. Te powierzchnie to np. klamki, meble, sprzęty lub inne powierzchnie. Zarażenie może nastąpić po dotknięciu takich powierzchni, a następnie

nosa, ust lub oczu.

Zapobieganie rozprzestrzenianiu się wirusowych infekcji dróg oddechowych

Pobyt w szpitalu

Środki ostrożności związane z izolacją to działania mające na celu powstrzymanie rozprzestrzeniania się infekcji między kolejnymi osobami. W przypadku wirusowej infekcji dróg oddechowych podczas pobytu w szpitalu zespół ds. opieki przeniesie pacjenta do jednoosobowego pokoju.

Personel i goście

Na drzwiach zostanie umieszczona informacja, która nakazuje wszystkim pracownikom i gościom opiekującym się pacjentem przestrzeganie następujących zasad:

- Wszyscy pracownicy i goście przed wejściem do pokoju pacjenta muszą założyć maseczkę, okulary ochronne, fartuch i rękawiczki.
- Wszyscy pracownicy i goście muszą nosić te środki ochronne w czasie przebywania w pokoju pacjenta. Przed wyjściem należy wyrzucić je w pokoju pacjenta.
- Wszyscy pracownicy i goście muszą ponownie umyć ręce po wyjściu z pokoju.

Pacjent może korzystać z terapii sztuką lub masażu w swojej sali, przy zachowaniu środków ostrożności

związanych z izolacją.

Wyjście z pokoju

Wychodząc z pokoju na badania, pacjent musi założyć maseczkę, fartuch i rękawiczki. W przypadku izolacji nie należy korzystać z innych przestrzeni publicznych, takich jak:

- Główny korytarz
- Stołówka szpitalna
- Sale dla odwiedzających
- Oddział leczenia stacjonarnego

Pacjent nie może chodzić po swoim oddziale. Nie można również chodzić do:

- Pomieszczenia kuchennego na oddziale
- Miejsc rekreacyjnych dla dzieci na oddziale M9
- Pokoju wypoczynkowego dla młodzieży (TYA Lounge) na oddziale M14

Lekarz poinformuje pacjenta, kiedy przestrzeganie środków ostrożności nie będzie konieczne. Zazwyczaj można z nich zrezygnować po rozpoczęciu leczenia, gdy pacjent nie będzie już zarażał innych osób.

Pobyt w domu

Należy przestrzegać poniższych instrukcji, by zapobiegać rozprzestrzenianiu się infekcji dróg oddechowych na innych domowników i członków społeczności.

- W razie choroby należy pozostać w domu. 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.
  - Jeśli potrzebna jest pomoc medyczna, najpierw należy zadzwonić do swojego lekarza i umówić się na wizytę.
  - Należy unikać kontaktu lub nosić maseczkę w pobliżu innych osób, zwłaszcza bardziej narażonych na ryzyko poważnej infekcji
- Należy często myć ręce. Po kaszlnięciu, kichnięciu lub wydmuchaniu nosa należy 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.
- Podczas kichania lub kaszlu należy zasłaniać usta i nos chusteczką lub łokciem. Należy kichania w dłonie.
- Nie wolno dzielić się z innymi osobistymi przedmiotami, takimi jak kubki, sztućce lub ręczniki.
- Należy często czyścić i dezynfekować często dotykane powierzchnie w domu.
    - Przynajmniej raz dziennie czyścić i dezynfekować często dotykane powierzchnie i przedmioty. Przykładowe przedmioty: telefony, tablety, piloty i klawiatury. Przykładowe powierzchnie: klamki, armatura łazienkowa, toaleta, blaty kuchenne, stoły i stoliki nocne.
    - Brudne naczynia, 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.

- Należy otworzyć okna, aby zapewnić przepływ powietrza lub korzystać z oczyszczaczy powietrza.
- Warto poprosić członków rodziny i znajomych o przyjęcie zalecanych szczepień, w tym szczepień przeciwko grypie i COVID-19.

Radzenie sobie z objawami w domu

Przydatne może być prowadzenie dziennika, w którym będą zapisywane objawy i leki przyjmowane w celu ich łagodzenia. 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.

Pacjent powinien porozmawiać z lekarzem, jeśli korzysta z aparatu CPAP, innego urządzenia do radzenia sobie z bezdechem sennym lub domowego nebulizatora. Te przedmioty mogą rozprzestrzeniać wirusy powodujące infekcje dróg oddechowych. Korzystając z nich w trakcie infekcji, należy przestrzegać zaleceń lekarza.

Należy przyjmować leki dostępne bez recepty

Lek dostępny bez recepty można kupić w aptece bez recepty.

- 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. Może być zapisana jako APAP, AC, N-acetylo-para-aminofenol lub acetaminofen.
- Leki dostępne bez recepty mogą pomóc na kaszel, ból gardła lub zaleganie wydzieliny w nosie (zatkany nos). Nie spowodują, że infekcja dróg oddechowych ustąpi szybciej. Osoby z nadciśnieniem nie powinny stosować środków zmniejszających przekrwienie błony śluzowej nosa.
- Antybiotyki nie spowodują szybszego ustąpienia objawów infekcji dróg oddechowych. **Nie należy przyjmować antybiotyków,** chyba że zaleci to lekarz.

Przyjmowanie leków w przypadku braku objawów

Jeśli pacjent ma infekcję dróg oddechowych, ale nie

występują objawy, nie należy przyjmować:

- leków na przeziębienie,
- paracetamolu,
- niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ) dostępnych bez recepty, takich jak ibuprofen (Advil®) i naproksen (Aleve®).

Te leki mogą maskować objawy infekcji.

Można przyjmować aspirynę dla dzieci (aspiryna niskodawkowa), jeśli tak zaleci lekarz. Należy porozmawiać z lekarzem o codziennych dawkach przyjmowanych lekach. Należy stosować się do tych zaleceń.

Należy kontrolować temperaturę

Mierzyć temperaturę 2 razy dziennie. Należy to robić rano i wieczorem.

W następujących przypadkach należy skontaktować się z lekarzem:

- Osoby przyjmujące chemioterapię, które mają gorączkę 38°C (100,4°F) lub wyższą.
- Osoby, które mają gorączkę 38,9°C (102°F) lub wyższą, utrzymującą się przez 24 godziny i nieustępującą po zażyciu paracetamolu.

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.

Ważne informacje dot. COVID-19

COVID-19 może powodować kaszel utrzymujący się przez kilka tygodni. Jeśli kaszel ustępuje, zwykle nie jest to problem.
W poniższych sytuacjach należy skontaktować się z lekarzem:

- Kaszel nasila się.
- Pacjent odkrztusza krew lub duże ilości śluzu.

Wizyta ambulatoryjna w czasie wirusowej infekcji dróg oddechowych

Zgłaszając się do lekarza, należy poinformować personel w rejestracji o objawach wirusowej infekcji dróg

oddechowych. Objawy te obejmują gorączkę, kaszel, ból gardła, katar lub kichanie. Pacjent zostanie umieszczony w jednoosobowym pokoju. Pielęgniarka poprosi go o bardziej szczegółowe informacje na temat objawów.

W razie wystąpienia jakichkolwiek objawów infekcji dróg oddechowych nie należy:

- siedzieć w poczekalni;
- jeść w stołówce;
- odwiedzać pacjentów przebywających w szpitalu.

Kiedy należy zwrócić się po pomoc do lekarza?

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).
- Pacjent przyjmuje chemioterapię i ma gorączkę 38°C (100,4°F) 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.

Dodatkowe materiały

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (Centra Kontroli i Prewencji Chorób)
- New York State Department of Health (Wydział Zdrowia stanu Nowy Jork)

W razie pytań lub wątpliwości należy kontaktować się z lekarzem. Kontakt z członkiem zespołu ds. opieki jest możliwy od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 17:00 Poza tymi godzinami można zostawić wiadomość lub porozmawiać z innym lekarzem MSK. Zawsze dostępny jest dyżurny lekarz lub pielęgniarka.

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