



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

Как лечить COVID-19 дома

В этом материале приводится информация о том, что следует делать, если вы находитесь дома и заболели или можете быть больны COVID-19.

Информация о COVID-19

COVID-19 — это вирусное заболевание, которое может поражать легкие и дыхательные пути. Симптомы COVID-19 могут быть слабо или сильно выраженными. Они могут включать:

- повышенную температуру (выше 100,4° F или 38° C);
- кашель;
- проблемы с дыханием (например одышка или сдавленность в груди);
- боль в теле;
- озноб;
- слабость (чувство сильной усталости или упадок сил);
- потерю вкусовых ощущений и обоняния;
- головную боль;
- диарею (жидкий или водянистый стул).

Вы можете впервые заметить эти симптомы через 2–14 дней после заражения вирусом. Они могут сохраняться в течение 1–3 недель. Как правило, у больных раком симптомы такие же, как и у других людей.

У некоторых заболевших COVID-19 симптомы могут не проявляться (т. е. болезнь проходит бессимптомно). Даже при отсутствии симптомов вы все равно можете распространять вирус и заражать других людей.

У многих людей может наблюдаться кашель в течение нескольких недель после того, как они переболели вирусным заболеванием, таким как COVID-19. Если кашель не усиливается или, наоборот, ослабевает, то нет причин для беспокойства. Старайтесь кашлять в согнутый локоть или прикрывайте рот и нос салфеткой. Если кашель усиливается, или в мокроте (слизи, которую вы откашливаете) появилась кровь, чего ранее не бывало, или при кашле выделяется большее количество мокроты, позвоните своему медицинскому сотруднику.

Как справиться с симптомами

Если вы заболели COVID-19, ежедневно по утрам в вашей учетной записи MyMSK (на портале для пациентов центра MSK) будут появляться вопросы о симптомах. Это поможет нам следить за вашим самочувствием. Ознакомьтесь с нашей инструкцией *How to Complete Your COVID-19 Symptom Questionnaire* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/covid-19-symptom-questionnaire) по правильному заполнению опросника.

Если вы пользуетесь устройством для профилактики приступов апноэ во сне (например, аппарат CPAP) или домашним небулайзером, проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником перед их использованием. Такие устройства могут распространять вирус, вызывающий COVID-19.

Лекарства

- От повышенной температуры, болей в теле и головной боли можно принять аcetaminophen (Tylenol®).
 - Не принимайте больше 3 г аcetaminophen в течение суток. Слишком большое количество вредно для печени.
 - Acetaminophen — очень распространенный компонент многих безрецептурных и рецептурных лекарств. Всегда читайте этикетки принимаемых лекарств. Иногда на этикетке полное название аcetaminophen не указывается. Список распространенных лекарств, содержащих аcetaminophen, и сокращений, принятых для

acetaminophen, приводится в нашем материале *Распространенные лекарства, содержащие aspirin и другие нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП)* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

- Безрецептурные лекарства от простуды не ускорят выздоровление от COVID-19. Но они могут помочь вам при кашле, боли в горле или заложенности носа. Не принимайте противоотечное средство, если у вас высокое артериальное давление.
- Антибиотики не ускорят выздоровление от COVID-19. Не принимайте антибиотики, если их не назначил ваш медицинский сотрудник.

Если коронавирусное заболевание COVID-19 проходит бессимптомно, не принимайте безрецептурные лекарства от простуды или нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП), такие как acetaminophen (Tylenol®), ibuprofen (Advil®) и naproxen (Aleve®). Эти препараты могут скрывать симптомы COVID-19. Можно принимать aspirin в низкой дозировке (81 миллиграмм [мг] в сутки) после получения соответствующего указания от медицинского сотрудника. Если вам кажется, что дозу нужно увеличить, обратитесь к своему медицинскому сотруднику.

Отслеживайте температуру

- Измеряйте температуру ежедневно 2 раза в день — утром и вечером.
 - Если вы проходите курс химиотерапии, и у вас поднялась температура до 100,4 °F (38 °C) и выше, позвоните своему медицинскому сотруднику.
 - Если температура 102 °F (38,9 °C) и выше держится в течение 24 часов и не снижается после приема acetaminophen, позвоните своему медицинскому сотруднику.

Прием пищи и питье

- Еда должна быть легкой. К примеру, вместо 3 основных приемов пищи ешьте 6 раз в день небольшими порциями. Это поможет справиться с

тошнотой и решит проблему потери аппетита.

- Выпивайте по 8–10 стаканов (объемом 8 унций [240 мл]) жидкости каждый день. Подойдет вода, спортивные напитки, безалкогольные напитки без кофеина, соки, чай и суп. Это поможет вам предотвратить обезвоживание и вывести мокроту из носа и легких.

Как предотвратить распространение COVID-19

COVID-19 легко передается от одного человека к другому. Он может распространяться воздушно-капельным путем или оставаться на поверхностях после того, как на них кашлянул или чихнул больной человек. Кроме того, он может передаваться в случаях, когда кто-то контактирует с больным человеком, а потом касается глаз, носа или рта.

Следуйте инструкциям, приведенным в этом разделе, чтобы предотвратить распространение COVID-19 среди ваших домочадцев или соседей. Вы можете не следовать этим инструкциям во время ожидания результатов теста на наличие COVID-19 или после получения отрицательных результатов. Положительный результат теста на наличие COVID-19 означает, что у вас есть COVID-19. Отрицательный результат теста на наличие COVID-19 означает, что вы не больны COVID-19.

- **Если у вас подтвердилось заболевание COVID-19 и есть вышеперечисленные симптомы, соблюдайте эти инструкции до тех пор, пока:**
 - с момента последнего повышения температуры выше 100,4 °F (38 °C) пройдет не менее 3 дней (без приема жаропонижающего лекарства, например, acetaminophen [Tylenol®], ibuprofen [Advil®], naproxen [Aleve®], aspirin в больших дозах [более 81 мг в сутки] или indomethacin [Tivorbex®]);
 - вам стало легче дышать или дыхание пришло в норму;

- с момента получения первого положительного результата теста на наличие COVID-19 минимум через 14 дней вы получили отрицательный результат при повторном тестировании, **или** прошло минимум 4 недели с момента получения первого положительного результата теста на наличие COVID-19.

- **Если заболевание COVID-19 проходит бессимптомно, соблюдайте эти инструкции до тех пор, пока:**

- с момента получения первого положительного результата теста на наличие COVID-19 минимум через 14 дней вы получили отрицательный результат при повторном тестировании, **или** прошло минимум 4 недели с момента получения первого положительного результата теста на наличие COVID-19 (при этом симптомы не появились).

При повторном возникновении каких-либо симптомов, напоминающих начало заболевания, немедленно начните следовать этим инструкциям и позвоните своему медицинскому сотруднику.

Можно принимать aspirin в низкой дозировке (81 мг в сутки) после получения соответствующего указания от медицинского сотрудника. Если вам кажется, что дозу нужно увеличить, для начала обратитесь к своему медицинскому сотруднику.

Оставайтесь дома, за исключением случаев, когда необходимо получить медицинскую помощь

- Воздержитесь от дел за пределами дома, кроме тех, которые связаны с получением медицинской помощи.
- Не ходите на работу, в школу, а также в общественные места.
- Воздержитесь от использования общественного транспорта и не пользуйтесь сервисом совместных поездок и услугами такси.
- Если вам нужна медицинская помощь, сначала позвоните медицинскому сотруднику и предупредите его о своем визите.

- Если вам нужно выйти из дома, по возможности надевайте тканевую маску.

Изолируйтесь от остальных домочадцев

- Выберите себе комнату в доме. Открывайте окна для проветривания. По возможности старайтесь оставаться в этой комнате подальше от домочадцев и домашних животных.
- Пользуйтесь отдельной ванной комнатой, если она есть.
- Минимум раз в день очищайте и дезинфицируйте поверхности, которых вы часто касаетесь (например телефоны, пульты дистанционного управления, дверные ручки, сантехника, унитазы, клавиатуры, планшеты, кухонные рабочие поверхности, крышки столов и прикроватные тумбочки). Если поверхность загрязнена, используйте для этого воду с мылом либо бытовой чистящий спрей или салфетки. Затем обработайте ее дезинфицирующим средством. Следуйте инструкциям на этикетке.
- По возможности старайтесь не приближаться к другим домочадцам и домашним животным ближе чем на 6 футов (2 метра).
- Не разрешайте никому навещать вас.

Если вам нужна помощь, определитесь, кто из ваших родных будет ухаживать за вами. Ухаживающее за вами лицо должно иметь хорошее состояние здоровья. У него не должно быть хронических заболеваний, и его иммунная система не должна быть ослабленной. Ухаживающему лицу следует соблюдать указания, приведенные в нашем материале *Как лечить COVID-19 дома: информация для лиц, осуществляющих уход* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-covid-19-home-information-caregivers).

Носите тканевую маску

- Прикрывайте нос и рот тканью (например, банданой, шарфом или носовым платком), если вам необходимо находиться рядом с другими людьми или домашними животными, даже дома.
- Не закрывайте лицо тканью, если это вызывает у вас проблемы с

дыханием или если вы не можете самостоятельно снять маску.

- Чтобы самостоятельно сделать маску для лица из ткани, следуйте инструкциям CDC, см. ссылку <https://bit.ly/3cKkV4a>.

Прикрывайте рот, кашляя и чихая

- Когда вы кашляете или чихаете, прикрывайте рот и нос тканью. Использованную ткань кладите в мусорное ведро с пакетом для мусора или крышкой.
- Кашлянув или чихнув, сразу же вымойте руки.
 - Если вы моете руки с мылом, намочите их и намыльте. Тщательно потрите в течение как минимум 20 секунд, затем сполосните. Просушите кожу рук одноразовым полотенцем и закройте кран с помощью того же полотенца. Если у вас нет одноразовых полотенец, можно использовать чистые махровые. Меняйте их, когда они становятся влажными.
 - При использовании спиртосодержащего антисептика, обязательно нанесите его на всю поверхность рук и трите руки друг о друга до его полного высыхания.

Воздержитесь от совместного пользования личными предметами домашнего обихода

- Не используйте одну посуду, стаканы, чашки, столовые приборы, полотенца или постельное белье с другими домочадцами или домашними животными.
- Тщательно мойте посуду, стаканы, чашки и столовые приборы водой с мылом или пользуйтесь для этого посудомоечной машиной.
- Храните грязное белье в бельевом мешке. Не встряхивайте грязное белье. Стирайте его обычным хозяйственным мылом для стирки при максимально возможной температуре. Тщательно высушивайте.

Советы, помогающие справиться со

стрессом

Волноваться по поводу COVID-19 — это нормально, особенно если больны вы сами или близкий вам человек. Чтобы сохранить свое душевное спокойствие, вы можете:

- общаться с другом или близким человеком по телефону или в видеочате;
- освоить новое хобби или начать заниматься тем, на что обычно не хватало времени;
- отдохнуть от новостей.

В MSK есть много профессионалов, волонтеров и программ поддержки, которые помогут вам справиться в этот период. Для получения дополнительной информации и других советов о том, как справиться со стрессом, ознакомьтесь с нашим материалом *Как справиться со стрессом и тревожностью в связи с COVID-19* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-caused-covid-19).

Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику

Немедленно позвоните своему медицинскому сотруднику, если:

- у вас затрудненное дыхание в состоянии покоя;
- у вас затрудненное дыхание при ходьбе на короткие расстояния (примером ходьбы на короткие расстояния может быть переход из одной комнаты в другую на расстояние около 25 футов [7,6 м]);
- вы проходите курс химиотерапии, и у вас поднялась температура до 100,4 °F (38 °C) и выше;
- температура 102 °F (38,9 °C) и выше держится у вас в течение 24 часов и не снижается после приема acetaminophen;
- у вас появилась кровь в мокроте;
- вы испытываете боль в груди;

- у вас сильная головная боль;
- у вас возникли вопросы или опасения.

Для получения более подробной информации о том, что следует делать, если вы или кто-то из ваших домочадцев заболел COVID-19, посетите веб-сайт www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick. Последняя информация о том, как центр MSK подготовлен к COVID-19, размещена на веб-сайте www.mskcc.org/coronavirus.

Если у вас возникли вопросы, обратитесь непосредственно к сотруднику своей медицинской бригады. Пациенты MSK могут обратиться к поставщику услуг после 17:00 либо в выходной или праздничный день, позвонив по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на www.mskcc.org/pe.

Managing COVID-19 at Home - Last updated on May 21, 2020

©2020 Memorial Sloan Kettering Cancer Center