



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Как лечить COVID-19 дома

В этом материале приводится информация о том, что следует делать дома, если вы 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) или озноб;
- кашель;
- проблемы с дыханием (например одышка или сдавленность в груди);
- слабость (чувство сильной усталости или упадок сил);
- мышечная боль или боль в теле;
- головная боль;
- потерю вкусовых ощущений и обоняния;
- боль в горле;
- заложенность носа или насморк;
- тошнота (ощущение подступающей рвоты) или рвота;
- диарея (жидкий или водянистый стул).

Вы можете впервые заметить 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 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 было, или при кашле выделяется большее количество мокроты, позвоните своему медицинскому сотруднику.

Виды тестов на наличие COVID-19

В настоящее время для диагностики COVID-19 применяют два вида тестов.

- **Тест методом полимеразной цепной реакции (polymerase chain reaction, PCR)**, который также называют молекулярным тестом. ПЦР-тесты очень точны, но на получение результатов может уйти несколько дней.
- **Экспресс-тест**, который также называют тестом на антитела. На получение результатов экспресс-теста обычно требуется меньше часа. Однако для экспресс-тестов характерна большая вероятность ложноотрицательного результата, чем для PCR тестов. Это означает, что экспресс-тесты с большей вероятностью покажут отсутствие COVID-19 тогда как оно у вас есть. Если у вас имеются симптомы COVID-19, и при этом результат экспресс-теста отрицательный, для уверенности лучше всего пройти ПЦР-тест.

При обоих видах тестов вы получаете либо положительный, либо отрицательный результат. Положительный результат означает, что вы больны COVID-19. Отрицательный результат означает, что тест не показывает заболевания COVID-19.

Как контролировать симптомы COVID-19

Ведите дневной журнал, записывая в него симптомы и лекарства, которые вы принимаете для их устранения. Это поможет вам видеть, как меняются симптомы со временем. Это может пригодиться, если вам понадобится обратиться к вашему медицинскому сотруднику или прийти на прием.

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 acetaminophen (Tylenol®).
 - Не принимайте больше 3 г acetaminophen в течение суток. Слишком большое количество вредно для печени.
 - Acetaminophen является распространенным компонентом многих безрецептурных и рецептурных лекарств. Всегда читайте этикетки принимаемых лекарств. Иногда на этикетке полное название acetaminophen не указывается. Список распространенных лекарств, содержащих acetaminophen, и сокращений, принятых для acetaminophen, приводится в нашем материале *Как проверить, содержит ли лекарство или добавка aspirin, другие НПВП, витамин E или рыбий жир* (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 COVID-19 проходит бессимптомно, не принимайте лекарства от простуды, acetaminophen (Tylenol) или безрецептурные нестероидные противовоспалительные препараты (nonsteroidal anti-inflammatory drugs, NSAID), такие как ibuprofen (Advil®) и naproxen (Aleve®). Они могут скрывать симптомы COVID-19.

Можно принимать aspirin в низкой дозировке (81 миллиграмм (mg) в сутки) после получения соответствующего указания от медицинского сотрудника. Если вы считаете, 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 100,4 °F (38 °C) или 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 8–10 чашек (объемом 8 унций [240 мл] каждая) жидкости каждый день. Это поможет вам предотвратить обезвоживание и вывести мокроту из носа и легких. Подойдет вода, спортивные напитки, газированные (шипучие) напитки без кофеина, соки, чай и

суп.

Как предотвратить распространение COVID-19

COVID-19 может распространяться воздушно-капельным путем или оставаться на поверхностях после кашля и чихания больного человека. 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.

Пока вы ждете результаты анализов:

- Если у вас есть симптомы COVID-19, соблюдайте эти инструкции до тех пор, пока не получите отрицательные результаты теста. Если вы сдали экспресс-тест и получили отрицательный результат, сдайте анализ методом PCR, чтобы проверить результаты. Продолжайте соблюдать эти инструкции, пока не получите отрицательный результат PCR теста.
- Если у вас нет симптомов COVID-19, соблюдайте эти инструкции до тех пор, пока не получите отрицательные результаты теста.

Если у вас положительный результат анализа на COVID-19:

- Если у вас появились симптомы, соблюдайте эти инструкции до того момента, как:
 - температура не поднимается выше 100,4 °F (38 °C) как минимум 3 дня без приема жаропонижающих средств, например, acetaminophen (Tylenol), ibuprofen (Advil), naproxen (Aleve), aspirin в больших дозах (более 81 мг в сутки) или indomethacin (Tivorbex®);

- вам не станет легче дышать, или дыхание не придет в норму;
- не пройдет хотя бы 10 дней с момента получения первого положительного результата теста на наличие COVID-19.
- Если у вас нет симптомов, соблюдайте эти инструкции до тех пор, пока не пройдет минимум 10 дней с момента первого положительного результата теста на COVID-19.

При повторном возникновении симптомов COVID-19 немедленно возобновите соблюдение этих инструкций и позвоните своему медицинскому сотруднику.

Некоторые люди могут быть заразны в течение долгого периода времени после заражения COVID-19. Это означает, что они могут передавать вирус другим людям даже при отсутствии у них симптомов. Вы можете быть заразны, если:

- заболевание COVID-19 у вас протекало в тяжелой форме и вы лежали в больнице;
- ваша иммунная система очень ослаблена (например, если у вас рак крови, такой как лимфома или лейкемия);
- вам недавно провели трансплантацию стволовых клеток.

Если ваша иммунная система очень ослаблена или вам недавно провели трансплантацию стволовых клеток, поговорите с вашим медицинским сотрудником. Возможно, вам будет необходимо пройти тест PCR или экспресс-тест, чтобы убедиться, что вы не заразны.

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 другие общественные места.

- Воздержитесь от использования общественного транспорта и не пользуйтесь сервисом совместных поездок и услугами такси.
- Если вам нужно выйти из дома, по возможности надевайте правильно сидящую маску, покрывающую нос и рот.
- Если вам нужна медицинская помощь, сначала позвоните медицинскому сотруднику и предупредите его о своем визите.

Изолируйтесь от остальных домочадцев

- Выберите себе комнату в доме. 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, пульта 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.
- Не разрешайте никому навещать вас.
- Если дома вам необходимо быть рядом с другими домочадцами или домашними животными:
 - по возможности старайтесь не приближаться к ним ближе чем на 6 футов (2 метра);
 - по возможности носите правильно сидящую медицинскую маску;
 - открывайте окна и включайте вентилятор для обеспечения движения воздуха.

Выбор лица, осуществляющего уход

Если вам нужна помощь, определитесь, кто из ваших родных будет

ухаживать за вами. Ухаживающее за вами лицо должно иметь хорошее состояние здоровья. У этого человека не должно быть ни хронических (длительных) заболеваний, ни ослабленной иммунной системы. Лучше всего, если за вами ухаживает кто-то, кто прошел полный курс вакцинации против COVID-19.

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 правильно сидящую медицинскую маску

- Носите правильно сидящую маску, закрывающую нос и рот, если вам необходимо находиться рядом с другими людьми или домашними животными, даже дома. Вам не нужно надевать маску, если дома больше никого нет.
- Не надевайте маску, если это вызывает у вас проблемы с дыханием или если вы не можете самостоятельно снять ее.

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. Вытрите руки бумажным полотенцем и закройте с помощью того же полотенца водопроводный кран. Если у вас нет бумажных полотенец, можно использовать чистые тканевые. Меняйте их, когда они становятся влажными.
 - При использовании спиртосодержащего антисептика обязательно нанесите его на всю поверхность рук. Потрите руки друг о друга до его полного высыхания.

Воздержитесь от совместного пользования личными предметами домашнего обихода

- Не пользуйтесь одними и теми же электронными приборами (например, мобильными телефонами или планшетами), посудой, стаканами, чашками, столовыми приборами, полотенцами или постельным бельем с другими домочадцами или домашними животными.
- Тщательно мойте посуду, стаканы, чашки и столовые приборы горячей водой с мылом или пользуйтесь для этого посудомоечной машиной.
- Храните грязное белье в бельевом мешке. Не встряхивайте грязное белье. Стирайте его согласно указаниям на этикетке в максимально возможном температурном режиме. Тщательно высушивайте. По возможности используйте высокий температурный режим. Можно смешивать ваше белье с другими вещами.

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:

- 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 член вашей семьи заболели COVID-19, перейдите по ссылке www.cdc.gov/covid. Актуальная информация о том, как центр MSK подготовлен к COVID-19, размещена на веб-сайте 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.

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

Managing COVID-19 at Home - Last updated on January 12, 2022

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center