



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

Как лечить COVID-19 дома: информация для лиц, осуществляющих уход

В этом материале приводится информация о том, что следует делать, если вы ухаживаете дома за человеком, у которого есть или может быть коронавирусная инфекция COVID-19. Слово «пациент» в тексте этого материала означает человека, за которым вы ухаживаете.

Не ухаживайте за человеком, больным COVID-19, если у вас есть хронические заболевания, или ваша иммунная система ослаблена. Если у вас есть вопросы по поводу того, следует ли вам ухаживать за человеком, у которого есть или может быть COVID-19, обратитесь к своему медицинскому сотруднику.

Помогите пациенту справиться с симптомами

Вы можете помочь пациенту справиться с симптомами, давая ему безрецептурные лекарства от простуды, легкую пищу и много жидкости. Вам также нужно следить за тем, чтобы его температура измерялась 2 раза в день. Для получения дополнительной информации о том, как справиться с симптомами COVID-19, ознакомьтесь с материалом *Как лечить COVID-19 дома* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-covid-19-home).

Убедитесь в том, что вы знаете, как связаться с медицинским сотрудником пациента. Немедленно позвоните его медицинскому сотруднику, если:

- у него затрудненное дыхание в состоянии покоя;
- у него 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]);

- пациент проходит курс химиотерапии, и у него поднялась температура до 100,4 °F (38 °C) и выше;
- температура 102 °F (38,9 °C) и выше держится у него в течение 24 часов и не снижается после приема ацетаминофен (Tylenol®);
- у него кровь в мокроте (слизи, которую пациент откашливает);
- пациент испытывает боль в груди;
- у него сильная головная боль;
- у вас или у него возникли вопросы или опасения.

Предотвращайте 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 вы контактируете с больным человеком, а потом касаетесь 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 у пациента или после получения отрицательных результатов. Если тест подтвердит наличие COVID-19 у пациента, то период следования этим инструкциям зависит от его вида рака, получаемого от лечения и наличия симптомов COVID-19.

Положительный результат теста на наличие COVID-19 означает, что у него есть COVID-19. Отрицательный результат теста на наличие COVID-19 означает, что он не болен COVID-19.

Если пациенту поставили диагноз лейкемия, миелома или

лимфома, и он проходит клеточную терапию (например, ему делают трансплантацию стволовых клеток или проводят терапию CAR-T-клетками) или проходит лечение в MSK Kids, соблюдайте эти инструкции (даже если у него нет симптомов) до тех пор, пока:

- с момента появления симптомов пройдет не менее 7 дней;
- с момента исчезновения проблем с дыханием пройдет не менее 3 дней;
- 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®]).
- с момента получения последнего положительного результата теста на наличие COVID-19 минимум через 14 дней пациент получил отрицательный результат при повторном тестировании, **или** прошло минимум 4 недели с момента получения последнего положительного результата теста на наличие COVID-19.

□ Если у пациента был диагностирован рак (не лейкемия, миелома или лимфома), или если у него не был диагностирован рак, продолжайте следовать этим инструкциям до тех пор, пока:

- с момента появления симптомов пройдет не менее 7 дней;
- с момента исчезновения проблем с дыханием пройдет не менее 3 дней;
- 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®]).

□ Если заболевание COVID-19 у пациента проходит бессимптомно,

соблюдайте эти инструкции до тех пор, пока:

- с момента получения последнего положительного результата теста на наличие COVID-19 пройдет не менее 7 дней, в течение которых не появятся симптомы.

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

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

Старайтесь, насколько это возможно, не контактировать с пациентом

- Пусть пациент по возможности остается в одной комнате подальше от других.
- Пусть пациент пользуется отдельной ванной комнатой, если есть такая возможность.
- Не делите с пациентом полотенца, постельное белье, посуду, стаканы, чашки или столовые приборы.
 - Тщательно мойте посуду, стаканы, чашки и столовые приборы водой с мылом или пользуйтесь для этого посудомоечной машиной.
 - Храните грязное белье пациента (например одежду, постельное белье, банные полотенца и полотенца для рук) в бельевом мешке. Не встряхивайте грязное белье. Стирайте его обычным хозяйственным мылом для стирки при максимально возможной температуре. Тщательно высушивайте.

Часто мойте руки

- Мойте руки перед тем и после того, как вы касаетесь пациента или чего-то

в непосредственной близости от пациента или входите в комнату, где находится пациент.

- 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.

Носите медицинскую маску, перчатки или и то, и другое

- Ухаживая за пациентом, надевайте маску. Если у вас нет маски, используйте вместо нее кусок ткани (например бандану, шейный платок, шарф или небольшое полотенце). Чтобы снять маску или ткань:
 1. развяжите ее, не касаясь спереди;
 2. выбросьте в мусорное ведро с крышкой (если вы используете какую-либо ткань, положите ее в бельевой мешок);
 3. немедленно вымойте руки.
- Надевайте одноразовые перчатки и медицинскую маску, контактируя с физиологическими жидкостями пациента, например мокротой, слюной и стулом (калом). Чтобы снять перчатки или маску:
 1. снимите перчатки, выбросьте их в мусорное ведро с крышкой;
 2. вымойте руки;
 3. снимите маску, не касаясь ее спереди при развязывании, а затем выбросьте в мусорное ведро с крышкой (если вы используете какую-либо ткань, положите ее в бельевой мешок);
 4. снова вымойте руки.

- Надевайте перчатки и защитную одежду (например фартук), когда очищаете и дезинфицируете поверхности или контактируете с грязным бельем.
 - Вымойте руки после того, как снимете перчатки.
 - Выстирайте защитную одежду, прежде чем надевать ее снова.

Не используйте маски или перчатки повторно. Кладите маски, перчатки и другие отходы в мусорное ведро с крышкой.

Очищайте и дезинфицируйте поверхности

- Ежедневно очищайте и дезинфицируйте поверхности, которых вы часто касаетесь (например телефоны, пульты дистанционного управления, кухонные рабочие поверхности, крышки столов, дверные ручки, сантехника, унитазы, клавиатуры, планшеты и прикроватные тумбочки). Используйте для этого воду с мылом либо бытовой чистящий спрей или салфетки. Следуйте инструкциям на этикетке.
- Очищайте и дезинфицируйте поверхности в ванной комнате и туалете не менее одного раза в день. Используйте для этого воду с мылом либо бытовой чистящий спрей или салфетки.
- Очищайте и дезинфицируйте те поверхности, которых касался пациент (например в его спальне или ванной комнате), только в случае необходимости. Наденьте маску и подождите как можно дольше после того, как пациент коснулся поверхности.

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 позвоните в наш консультационный центр по телефону 646-888-0200, отдел социальной работы по телефону 212-639-7020 или посетите сайт www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling. Мы также предлагаем различные бесплатные виртуальные программы, воспользовавшись которыми вы можете присоединиться к группе поддержки в Интернете. Посетите веб-сайт www.mskcc.org/vp для получения дополнительной информации.

Дополнительные ресурсы

Для получения дополнительной информации о том, как справиться со стрессом, ознакомьтесь с 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).

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: Information for Caregivers - Last updated on April 16, 2020
©2020 Memorial Sloan Kettering Cancer Center