

5 принципів щодо COVID-19



довідник пацієнта та його близьких



Ми засуджуємо
вторгнення Росії в Україну!

Як добрий сусід, ми відчуваємо потребу допомогти.



MINISTERSTVO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

1

ВАЖЛИВІ ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ

- ▶ дотримуйтеся карантину
- ▶ пишіть нотатки про Своє здоров'я стан для лікаря та РЗП
- ▶ вимірюйте температуру двічі на день
- ▶ виміряйте насичення (концентрацію кисню в крові) через оксиметр 2-3 рази на день
- ▶ вимірюйте тиск і пульс двічі на день
- ▶ говоріть зі своєю родиною про свій стан
- ▶ регулярно провітрюйте свій будинок

2

ДОМАШНЄ ЛІКУВАННЯ

▶ ПИТНИЙ РЕЖИМ:

Протягом дня важливо отримати більшу кількість рідини, не менше 2 – 2,5 л і більше, особливо при температурі.

▶ ЇЖА:

Рекомендується легка, збалансована дієта. Необхідно збільшити споживання фруктів і овочів.

▶ ДОСТАТНИЙ ВІДПОЧИНОК:

Довго лежати в ліжку без руху не підходить. Добре значить рухатися правильно. Пацієнт повинен міняти положення, лежачи на боці, спина повинна мати що найменший контакт з матрацом. Позиція на животі також підходить. Бажано рухатися через рівні проміжки часу в крісло, положення в нахилі вперед ще більше підходить, наприклад, спираючись на стіл. Підходить також повторювані прості дихальні вправи – максимум дихання, те, на що здатний пацієнт, і видих проти перешкоди – через пухкі губи або пискати в повітряні кульки

ВИКОРИСТАННЯ ПІДТРИМУЮЧОГО ЛІКУВАННЯ ДОСТУПНИМИ ЛІКАМИ

З повним носом: безрецептурні спреї, краплі в ніс максимум 7 – 10 днів.

При болю в горлі: полоскання горла, спреї, що відпускаються без рецепта, пастилки. (спреї та льодяники містять також локальні анестетики).

Від кашлю: безрецептурні препарати відповідно до типу кашлю після консультації з фармацевтом – проти-кашльові препарати для сухого, дратівливого кашля; муколітики – при вологому продуктивному кашлі.

При підвищеній температурі / лихоманці: Безрецептурні препарати, такі як парацетамол, ібупрофен і ацетилсаліцилова кислота. Також можна використовувати ліки, що містять напроксен і диклофенак. Парацетамол можна поєднувати з цими препаратами.

Дозування для дорослих:

Парацетамол: 10 – 15 мг/кг маси тіла, максимум 4 x 1000 мг / 24 години

Ібупрофен: 400 мг з мінімальними чотиригодинними інтервалами, максимальна доза 1200 мг/24 год.

Ацетилсаліцилова кислота: 500 – 1000 мг в 4 – 8 годинні інтервали максимум 4 грами / 24 год.

Напроксен: 275 мг приймати 2 – 3 рази / 24 год.

Диклофенак: 25 – 50 мг 3 – 4 рази на добу, максимальна доза становить 150 мг / 24 год.

Обережно: при прийомі препаратів для розрідження крові пацієнтами із захворюваннями шлунка (напр. виразки) та захворюваннями кишечника (напр. запалення) віддайте перевагу парацетамолу!

Підтримка імунітету:

Вітамін Ц: 2г/добу, розділений на 2 – 3/4 прийоми.

Вітамін Д: 1000 МО/добу – при прийомі більше ніж 2000 МО підходить для визначення рівня вітаміну Д в крові.

Цинк: 10 – 15 мг/добу - приймати ввечері за 2 години до або після прийому вітаміну Ц.

Можна придбати оксиметр насичення крові в аптеці.

Примітка: Інформацію про конкретні ліки та спосіб дозування можна отримати у свого фармацевта при купівлі ліків в аптеці.

3 КОЛИ ЗВ'ЯЗАТИСЯ ЗІ СВОЇМ ЛІКАРЕМ

- ▶ якщо температура вашого тіла вище 38 °C і тримається довше як три дні
- ▶ при болях у грудях через посилення кашлю та дихання
- ▶ якщо стан погіршується незважаючи на домашнє лікування
- ▶ у разі порушення споживання рідини та їжі
- ▶ при зменшенні кількості сечі

4 КОЛИ ТЕЛЕФОНУВАТИ 112 (155)

- ▶ при нестачі повітря та задишки під час звичайної діяльності (напр. переміщення по дому, розмова, телефонування)
- ▶ коли ви відчуваєте тиск у грудях
- ▶ при кашлі з кров'ю
- ▶ якщо відчуваєте блідість, посиніння губ
- ▶ у ситуації, коли оксиметр показує

неодноразово нижче 92%; при хронічній обструкції захворювання легень (ХОЗЛ) нижче 88%
(будьте обережні, щоб правильно виміряти)
▶ коли ви відчуваєте себе упущеним, розгубленим
▶ у разі втрати свідомості пацієнта (тоді телефонує близька людина, присутня особа...)

5 ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ ПУЛЬСОВОГО ОКСИМЕТРА

▶ ПІДГОТОВКА ПАЦІЄНА:

Підстригайте та відфарбуйте нігті, видаліть штучні нігті, тримайте пальці сухими та теплими під час вимірювання (для довгих, покритих гелем або лаком нігтях, можуть статися помилкові вимірювання або помилки вимірювань).

▶ ПІДГОТОВКА ПУЛЬСОВОГО ОКСИМЕТРА:

Необхідно перевірити акумулятори, незаряджені батареї можуть виміряти неправильні значення.

▶ ВИМІРЮВАННЯ НАСИЧЕННЯ:

Вставте палець всередину оксиметра нігтем до дисплея. Перед вимірюванням зробіть кілька вдихів та видихів. Помістіть оксиметр по черзі, щонайменше, на два пальці обох рук – вказівний і середній. Оцініть і запишіть середні значення з усіх вимірювань. Мінімально виміряйте насиченість 2 – 3 рази на день.

▶ ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ:

Оптимальні значення насичення вище 95%.

ІНФОЛІНІЯ

Міністерство внутрішніх справ Словацької республіки створило на території Поліцейської академії в Братіславі в співпраці із секцією кризового менеджменту та секція інформатики, телекомунікації та безпеки інфолінкю(гарячу лінію) для осіб, які розмовляють українською мовою.

- ▶ Це номери:

+421 513 816 111

+421 259 765 111

- ▶ Інфолінії також доступні з України і служать для інформування громадян, які потребують україномовної допомоги, тому ми просимо населення не використовувати ці інфолінії без потреби, оскільки вони спрямовані на допомогу громадянам України.

Vytvorené v spolupráci s MUDr. Adrianou Šimkovou, PhD.,
hlavnou odborníčkou MZ SR pre všeobecné lekárstvo.