

Инструкция по домашнему лечению пациента с COVID-19

Если я жду результата пробы на коронавирус или анализ оказался позитивным, мне лучше всего находиться на домашнем лечении.

У большинства людей (включая детей) во время болезни наблюдаются легкие симптомы.

1. ЗАЧЕМ НУЖЕН ДОМАШНИЙ КАРАНТИН?

Домашний карантин является профилактической мерой, чтобы не допустить распространения инфекционного заболевания. Заболевание опасно главным образом для пожилых людей и страдающих серьезными заболеваниями лиц, у которых легкие симптомы могут перейти в воспаление легких. Если вы не покидаете свой дом и не контактируете с другими людьми, то этим вы уменьшаете возможность переноса инфекции.

2. КАК Я МОГУ ВЫЛЕЧИТЬСЯ?

Лучшее лечение – это отдых. Кашель и температуру можно облегчить безрецептурными лекарствами. Если симптомы исчезли и вы чувствуете себя здоровым, то семейный врач даст разрешение закрыть больничный лист.

3. ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАРАЗИТЬ ДРУГИХ?

Находитесь дома до полного выздоровления. Не выходите из дома. Если вам необходимо куда-либо пойти, то сохраняйте достаточную дистанцию с другими людьми. При чихании и кашле обязательно прикрывайте рот и нос. По возможности используйте для этого носовой платок или при его отсутствии – рукав. Дома регулярно чистите поверхности, с которыми непосредственно контактируете. По возможности найдите себе помощника, им может быть близкий, друг или сосед. Важно, чтобы он защищал себя, соблюдая строгие требования гигиены. За больным должен ухаживать только один человек, который не входит в группу риска. В группу риска входят люди в возрасте старше 60 лет (в т. ч. находящиеся в домах престарелых) и люди с серьезными сопутствующими заболеваниями.

4. КАК Я МОГУ ПОЛУЧИТЬ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ И ДРУГИЕ НЕОБХОДИМЫЕ СРЕДСТВА?

Больной человек не должен ходить в магазин или аптеку. Другим, знакомым и соседям здесь отводится большая роль, поскольку именно их можно попросить принести продукты и лекарства. Продукты питания, товары первой необходимости и готовую пищу можно заказать домой. При этом оплата производится банковским перечислением, а курьера нужно попросить оставить пакет за дверь.

Если нет другой возможности, то следует обратиться в местное самоуправление, которое организует доставку необходимых товаров нуждающемуся.

5. ЧТО Я ДОЛЖЕН ПРЕДПРИНЯТЬ, ЕСЛИ МОЕ СОСТОЯНИЕ УХУДИЛОСЬ?

Свяжитесь по телефону с семейным врачом или позвоните по консультационному телефону семейных врачей 1220, объясните ситуацию и следуйте полученным инструкциям. Если состояние очень серьезное, вызовите скорую помощь, которая отвезет вас в больницу.

6. ДОЛЖНА ЛИ МОЯ СЕМЬЯ ОСТАВАТЬСЯ ДОМА?

Члены вашей семьи также считаются инфицированными и могут открыть листок нетрудоспособности. Особенно внимательно должны следить за собой пожилые члены семьи (старше 60 лет) и люди, страдающие серьезными заболеваниями, которые должны проинформировать своего семейного врача о своих контактах и состоянии. Они должны следить за своим здоровьем более внимательно и при ухудшении самочувствия связаться с семейным врачом или позвонить по консультационному телефону семейных врачей 1220.

7. ДОЛЖЕН ЛИ Я ИНФОРМИРОВАТЬ ДЕТСКИЙ САД ИЛИ ШКОЛУ РЕБЕНКА?

Обязательно проинформируйте детский сад или школу ребенка о том, что вы остались с ним дома. Школа обеспечит возможность учиться дистанционно.

8. ДОЛЖЕН ЛИ Я ИНФОРМИРОВАТЬ О СВОЕЙ СИТУАЦИИ ЗНАКОМЫХ, С КОТОРЫМИ Я ОБЩАЛСЯ В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ?

Теперь, когда вы находитесь дома, найдите время и позвоните или напишите знакомым, коллегам или родственникам, с которыми вы последнее время контактировали. Обязательно проинформируйте людей, с которыми у вас был тесный контакт, поскольку они также считаются инфицированными и должны оставаться дома. Они тоже могут попросить семейного врача открыть им больничный лист. В этом случае они раньше смогут начать следить за своим здоровьем и соблюдать гигиену.

9. У МЕНЯ УЖЕ КУПЛЕНЫ НА СЕГОДНЯШНИЙ ВЕЧЕР БИЛЕТЫ НА КОНЦЕРТ/В КИНО, МОГУ ЛИ Я ТУДА ПОЙТИ, ЕСЛИ БУДУ СОБЛЮДАТЬ ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ГИГИЕНЫ?

Нет, ради своего здоровья и здоровья других откажитесь от мероприятия. Избегать публичные места следует до полного выздоровления, независимо от причины заболевания.

10. КТО БОЛЬШЕ ВСЕГО ПОДВЕРЖЕН ЗАБОЛЕВАНИЮ?

В группу риска входят люди пожилого возраста и люди с хроническими заболеваниями, у которых чаще болезни протекают в тяжелой форме. Дети не входят в группу риска и в основном легко переносят заболевание.

11. ЧТО МНЕ СКАЗАТЬ РАБОТОДАТЕЛЮ?

При коронавирусе действуют так же, как при гриппе и других заболеваниях дыхательных путей. Это означает, что больничный лист получают у семейного врача и он компенсируется в общем порядке – начиная с третьего дня.

12. КОГДА МОЖНО ПРЕКРАТИТЬ ДОМАШНИЙ КАРАНТИН?

Решение о прекращении домашнего карантина принимает семейный врач. При принятии решения семейный врач учитывает исчезновение симптомов, ваше самочувствие и прошел ли инфекционно опасный период. На данный момент известно, что человек инфекционно опасен в течение 7–12 дней с момента возникновения симптомов, в более тяжелых случаях – 14 дней.

13. ГДЕ Я МОГУ ПОЛУЧИТЬ САМУЮ АДЕКВАТНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ОТНОСИТЕЛЬНО КОРОНАВИРУСА?

Самую подробную информацию относительно коронавируса можно получить на сайте www.koroonaviirus.ee

На английском языке <https://www.who.int/> и <https://www.ecdc.europa.eu>



TERVISEAMET



Eesti Perearstide Selts