

# Jak stonat s koronavirem doma

Tento leták vás přehledně seznámí se správným postupem domácí léčby, pokud vy nebo vaši blízcí proděláváte onemocnění covid-19.



## Obvyklý průběh

Příznaky covidu-19 jsou zejména **zvýšená teplota až horečka** (typicky 38–39 °C), **kašel a potíže s dechem**. Dalšími častými příznaky bývá **bolest hlavy, svalů a kloubů**. Mnoho nemocných **není schopno rozlišovat pachy a chutě**. K průběhu onemocnění často patří i **celková slabost**, kdy může být vysilující třeba jen chůze na WC. Mnoho nemocných během týdne zhubne i několik kilogramů. To vše bohužel k normálnímu průběhu onemocnění patří. Je třeba s tímto průběhem počítat po dobu zhruba **pěti až sedmi dnů**, ale může se protáhnout až na deset i více dní. Vydržte. Následující informace vám pomohou onemocnění zvládnout.

5-7  
dnů

**Všechny níže uvedené informace platí pro podmínky hl. m. Prahy, v ostatních krajích se mohou lišit.**

## Komu a jak dát vědět

**Každý jedinec, který má výše popsané příznaky nebo pozitivní test, by měl učinit následující:**

- 1. Telefonicky informujte praktického (obvodního) lékaře.**
- 2. Vyplňte „sebereportovací“ formulář.** Najdete ho na stránce [www.covidlab.cz](http://www.covidlab.cz). Případy s připojenými informacemi ze sebereportovacího formuláře se vyřizují přednostně.
- 3. Dejte vědět někomu z rodiny, přátel či sousedů.** Jestli máte pozitivní test nebo jste v karanténě, nesmíte minimálně 14 dní odejít z bytu a budete potřebovat, aby vám někdo došel na nákup a do lékárny.
- 4. Osaměle žijící senioři mohou využít Linku seniorů (telefon 800 200 007)** a další, požádat o donášku nákupu lze například dobrovolníky ze skautské pomoci.
- 5. Hygienická stanice by vás měla během jednoho až dvou dnů kontaktovat sama,** buďte prosím trpěliví. Velmi pomůže, pokud vyplníte sebereportovací formulář. I bez komunikace s hygienou **musíte dodržovat zásady pobytu v izolaci.**



## Léčba

**Koronavirus je viróza a není na ni žádná jiná léčba než na běžnou chřipku.**

**Základní pravidla léčby jsou:**

- 1. Odpočívejte.** Nesnažte se příznaky „přechodit“. V žádném případě nechoďte do práce.
- 2. Pijte dostatek tekutin** – dostatek poznáte podle toho, že vaše moč je průhledná a světlá.
- 3. Pokud vás trápí kašel, bude se vám lépe stonat v polosedě než vleže a spát lépe na boku než na zádech.** Na kašel a potíže s dýcháním zpravidla **pomůže také časté větrání** a stažení teploty na radiátoru, případně zvlhčení vzduchu v místnosti.
- 4. Na horečku zabírá vlažná sprcha a studené zábaly na zápěstí.** Na bolest hlavy můžete zkusit **studený obklad na čelo a zátylek**. Na kašel pomáhá čaj s medem, **v případě silného, neztížitelného kašle volejte svému praktickému lékaři.**
- 5. Nechte si z lékárny donést léky na horečku** (viz níže).
- 6. Teplotu si měřte třikrát denně.** Vezměte si list papíru a zapisujte si čas, jakou teplotu jste si změřili a jaké léky jste si vzali. Pomůže vám to neztratit přehled a lékařům to může pomoci zhodnotit průběh vaší nemoci.



## Léčba

Horečku můžete srážet **střídáním léků s paracetamolem** (Paralen, Panadol) a **ibuprofenem** (Ibalgin, Brufen, Nurofen). Oba léky snižují i bolesti hlavy, kloubů a svalů. **Přečtěte si první příbalový leták**, zda léky můžete užívat, a nepřesáhněte maximální denní dávku. Váš lékař vám může předepsat i další léky, a to i formou **e-receptu**, který vám přijde jako SMS.

Může se stát, že vám praktický lékař doporučí podání tzv. **monoklonálních protilátek**. Pro transport do nemocnice k této terapii **NELZE využít zdravotnickou záchrannou službu**. Pokud potřebujete v tomto případě odvézt do zdravotnického zařízení, obraťte se prosím na rodinné příslušníky, případně vám praktický lékař může vypsát lístek na tzv. převozovou sanitku.

## Kdy volat záchranku

**Linku 155 určitě zavolejte v případě, že u vás nebo osoby, o kterou se staráte, pozorujete následující příznaky:**

- 1. Stav se začne horšit z hodiny na hodinu**, a to zejména u osob, které se léčí se srdcem či plicním onemocněním, cukrovkou, nádorem, vysokým tlakem, poruchou imunity nebo trpí silnou obezitou.
- 2. Dýchání se zhorší natolik, že nemocný nemůže říct celou větu v kuse bez zadýchání** (na jeden nádech nenapočítá do deseti) nebo **promodrává v obličejí či v okolí rtů**.
- 3. Nemocný má poruchy vidění, sluchu, rovnováhy, paměti nebo je mu na omdlení, případně zkolaboval.**
- 4. Pozorujete jiné neobvyklé příznaky mimo ty, které jsme výše vyjmenovali jako provázející běžný průběh onemocnění.**
- 5. Nejste si jistí nebo máte strach.**

**Trvajícím horečka, vysilujícím kašlem, nechutenství, vysílení a celková slabost** – to vše jsou bohužel příznaky obvyklého průběhu onemocnění, které nezbyvá než vydržet za pomoci léčby popsané výše.

## Izolace a karanténa

- 1. Neopouštějte své bydliště.** Nechodte do práce, do školy, pracujte z domova. Máte-li kvůli výpadku zaměstnání finanční potíže, zavolejte na sociální odbor vaší městské části.
- 2. Domluvte si s rodinou, se sousedy nebo například s Linkou seniorů, aby vám někdo chodil na běžné nákupy a do lékárny.** Využívejte donáškovou službu (například nakup.iTesco.cz, rohlík.cz, kosik.cz atd.).
- 3. Nejezděte MHD a nepoužívejte taxislužbu.**
- 4. Nehlídejte vnoučata a nedávejte své děti hlídat prarodičům.** Nechodte na návštěvy a nenechte nikoho navštěvovat vás.
- 5. Zůstaňte v kontaktu se svými blízkými a přáteli.** Telefonujte si často. Nechte si poradit, jak zprovoznit videohovory (například WhatsApp, Skype, FaceTime, ZOOM, Teams, Webex atd.).
- 6. Důvěřujte jen informacím z ověřených zdrojů.** Pokud narazíte na internetu na informace o léčbě koronaviru, které jsou v rozporu s tímto textem, nedůvěřujte jim.
- 7. Karanténní opatření končí nejdříve 14. den od prvního pozitivního PCR testu,** z toho minimálně poslední tři dny musí být pacient/ka bez klinických příznaků; kontrolní PCR test se již neprovádí, pokud hygienická stanice či váš praktický lékař nerozhodnou jinak.

## Hygienická opatření při domácí péči

- ✓ Pacient by měl být **v samostatné, dobře větratelné místnosti**. V kontaktu s ostatními členy domácnosti, pokud je to možné, je vhodné dodržet vzdálenost **nejméně dva metry**.
- ✓ Pacient by měl i doma **nosit respirátor zakrývající nos i ústa**. Respirátor je potřeba denně měnit. **Během používání a snímání respirátoru nesahejte na přední stranu!**
- ✓ Pokud je nutná péče druhé osoby, měl by to být **jeden člen domácnosti, který je v dobrém zdravotním stavu** a netrpí závažným chronickým onemocněním nebo poruchou imunity. Při ošetřování pacienta s nemocí covid-19 by ošetřující osoba měla mít respirátor.
- ✓ Je nutná **hygienu rukou**: časté mytí rukou vodou a mýdlem nejméně po dobu 20 sekund, osušení a používání dezinfekčního gelu s nejméně 60% obsahem alkoholu, používání jednorázových papírových ručníků. Členové domácnosti si vždy musí umýt/dezinfikovat ruce po kontaktu s pacientem, před přípravou stravy i po přípravě, po konzumaci jídla, po provedení úklidu. Vyvarujte se dotýkání nosu a úst rukama nebo si je potom dezinfikujte.
- ✓ Pacient má své **vlastní ložní prádlo a jídelní potřeby** a nesdílí je, používá papírové kapesníky, které ihned po použití vyhazuje.
- ✓ Je nutné zajistit **denně úklid a dezinfekci povrchů v okolí pacienta** a společně používaných prostor (kuchyně, WC, koupelna apod.), na úklid a manipulaci s prádlem používat rukavice, před použitím rukavic a po něm provést hygienu rukou.
- ✓ **Veškerý odpad** vzniklý při péči o pacienta (rukavice, roušky, aj.) se **vyhazuje do igelitového pytle na odpadky** umístěného v uzavíratelném odpadkovém koši a jednou denně se vynáší do sběrné nádoby na komunální odpad, pokud hygienická stanice nenařídí jinak.
- ✓ Členové společné domácnosti **monitorují svůj zdravotní stav po dobu 14 dnů** od posledního kontaktu s nemocným s příznaky covidu-19. Změnu zdravotního stavu a výskyt příznaků nemoci ihned nahlásí svému ošetřujícímu praktickému lékaři.

## Testování

**Na test vás může odeslat praktický lékař nebo hygienická stanice.** V takovém případě vám vyplní elektronickou žádanku a test neplatíte. V ostatních případech se můžete nechat otestovat jako samoplátce. Seznam odběrových míst a další informace o testování najdete na adrese [www.covid.praha.eu](http://www.covid.praha.eu).

**Proto prosíme, abyste se v otázce odběrů na covid-19 vždy obraceli na svého praktického lékaře.**

**Potřebujete více informací? Kontaktujte „koronavirovou linku“ na telefonním čísle 1221. Je k dispozici každý den od 8 do 19 hodin.**



Leták vytvořili zaměstnanci Zdravotnické záchranné služby hl. m. Prahy za podpory Magistrátu hl. m. Prahy. Informace platí pro podmínky Prahy, v ostatních krajích se mohou lišit.

Děkujeme všem, kteří nám pomohou tyto informace šířit, a přispějí tak ke zvládnutí pandemie covid-19.

PRA	HA
PRA	GUE
PRA	GA
PRA	G