

Руководство NorthShore по уходу за взрослыми пациентами с COVID-19

Ваше выздоровление — наш
главный приоритет.

Другие материалы о выздоровлении, включая
версии полного руководства по уходу на разных
языках, см. на веб-сайте
northshore.org/covid19.

Каковы признаки неотложного медицинского состояния и некоторые общие симптомы COVID-19?

Вирус COVID-19 проявляется у больных по-разному. У некоторых отмечаются легкие симптомы, другие же страдают острым респираторным заболеванием. **Если у вас есть признаки неотложного состояния, связанного с COVID-19, немедленно обратитесь за медицинской помощью.**

К признакам неотложных состояний относятся:

- затрудненное дыхание или одышка, ИЛИ
- постоянная боль или сдавленность в груди, ИЛИ
- впервые выявленная спутанность сознания или отсутствие реакции на раздражители, ИЛИ
- посиневшие губы или лицо.

У больных часто проявляются один или несколько следующих более легких симптомов:

- | | |
|--------------------------------------|---|
| • повышенная температура; | • притупление обоняния или вкуса; |
| • кашель; | • потеря аппетита; |
| • заложенность; | • озноб или потрясающий озноб; |
| • боль в горле; | • головная боль; |
| • насморк; | • диарея; |
| • мышечные боли с симптомами гриппа; | • тошнота или другие желудочно-кишечные симптомы. |

Какие лекарственные препараты, отпускаемые без рецепта, и рекомендации по уходу помогут вам вылечиться от COVID-19 в домашних условиях?

Выздоровление в домашних условиях может помочь остановить распространение COVID-19. Если вы ощущаете легкие симптомы COVID-19, следующие средства могут помочь вам облегчить их.

При повышенной температуре, болях в теле и головных болях:

- Ацетаминофен или Тайленол

При кашле и слизистых выделениях:

- Mucinex-DM, Extra Strength

При боли в горле и кашле:

- леденцы от кашля, такие как Halls или Seracol

При боли в горле:

- соленая вода, полоскание три раза в день — добавьте $\frac{1}{2}$ –1 столовую ложку на 0,25 л (8 унций) теплой воды;
- свежий имбирь + лимон + чай с медом (добавьте по 1 столовой ложке каждого ингредиента в кипящую воду, прокипятите 3–4 минуты на медленном огне, процедите и выпейте. Вы можете изменить количество каждого из ингредиентов по вкусу).

При заложенности:

- Vicks VapoRub, наносите на грудь и под носом по мере надобности

При заложенности носа:

- солевой назальный спрей, до двух раз в день

Для предотвращения сухости воздуха:

- теплый пар или увлажнитель воздуха

Для предотвращения обезвоживания:

- не менее 1 стакана воды каждый час (или Pedialyte или Gatorade)

Как я могу обратиться за медицинской помощью, если мое состояние ухудшится?

- Обратитесь к своему лечащему врачу, если Ваши симптомы, особенно одышка, ухудшаются или если показания пульсоксиметра ниже 92 %.
- Позвоните 911, если Вам необходима неотложная медицинская помощь, предупредите диспетчера о том, что у Вас COVID-19, и по возможности наденьте маску.
- Если вы решите обратиться в отделение неотложной помощи из-за ухудшения симптомов, выберите одну из больниц в списке ниже:

Для взрослых пациентов:

Больница «NorthShore Glenbrook»
(847) 657-5632

Больница «NorthShore Evanston»
(847) 570-2111

Больница «Swedish Hospital»
(773) 878-8200

Для пациентов детского возраста:

Детская больница «Advocate»
(847) 723-5154

Детская больница «Lurie»
(312) 227-3800

Заранее позвоните в отделение неотложной помощи, сообщите дежурной медсестре, что у вас COVID-19, и расскажите о своих симптомах. (Телефоны отделений неотложной помощи приведены в вышеуказанном списке).

Что такое пальчиковый пульсоксиметр и как его использовать?

Пульсоксиметр – это маленький неинвазивный тест, используемый для контроля количества кислорода, проходящего через ваш организм. Мы предоставили вам пальчиковый пульсоксиметр, который поможет вам и вашему поставщику медицинских услуг определить, нуждаетесь ли вы в дальнейшей медицинской помощи. Показания пульсоксиметра являются дополнительной информацией помимо ваших симптомов.

Инструкция по применению

- Внимательно ознакомьтесь с инструкциями, входящими в комплект поставки пальчикового пульсоксиметра
- Перед замером удалите любые лаки для ногтей с ногтя
- Снимайте показания не менее трех раз в день (утром, днем, вечером) в течение 14 дней после постановки диагноза COVID-19
- Каждый раз снимайте одно показание спокойно сидя в течение трех минут, а второе – во время прогулки в нормальном темпе в течение трех минут
- Подождите не менее 30 секунд до завершения каждого снятия показания
- Записывайте наименьшее значение насыщения кислородом каждого показания
- Сохраните все ваши показания, чтобы передать их медицинской бригаде, если потребуется дополнительная медицинская помощь

Понимание ваших показаний пульсоксиметра:

Показания пульсоксиметра	Что вы должны делать
92 % или выше	Ничего не нужно делать
84 % или ниже	Обратитесь в отделение неотложной медицинской помощи
85–91 %	Если показание было снято сидя, спокойно посидите в течение 10 минут, а затем снимите еще одно показание. Если показание было снято после прогулки, прогуляйтесь еще 3 минуты, а затем снимите еще одно показание. Если результат повторных показаний составляет 85–91 %, обратитесь в отделение неотложной помощи.

Отмечайте показания пульсоксиметра ниже:

Дата	Время	При ходьбе или сидя	Пульс Оксиметр Показания

Что я могу сделать, чтобы защитить других?

Если вам поставили диагноз или вы думаете, что у вас может быть COVID-19, пожалуйста, следуйте приведенным ниже рекомендациям, чтобы помочь защитить других людей в вашем доме и сообществе:

- **Оставайтесь дома. Выходите из дома только для получения медицинской помощи**

- Не ходите на работу, в школу и в публичные места
- Не пользуйтесь общественным транспортом, такси или транспортом для совместного проезда
- Если вам нужно выйти для получения медицинской помощи, наденьте защитную маску

- **Изолируйте себя от других людей в вашем доме**

- Находитесь в отдельном «изоляторе», не приближаясь к другим людям в вашем доме
- Используйте отдельную ванну (при наличии таковой)
- Не контактируйте с домашними питомцами



- **Прикрывайте нос и рот при кашле и чихании**

- Воспользуйтесь салфеткой, выбросьте салфетку в герметично закрывающееся мусорное ведро и сразу же помойте руки
- Если у вас нет салфетки, кашляйте/чихайте во внутреннюю часть локтевого сгиба



- **Носите защитную маску, если вам необходимо быть в непосредственной близости к другим людям**

(советы по безопасности в отношении защитных масок см. на стр. 5.)



- **Часто мойте руки**

- Часто мойте руки мылом и водой не менее 20 секунд, особенно после сморкания, кашля, чихания, прикосновения к лицу, посещения туалета, а также перед приемом или приготовлением пищи
- Мыло и вода являются идеальным средством очистки, особенно если на руках видно грязь
- Если мыло и вода недоступны, используйте антисептик для рук, содержащий не менее 60 % спирта. Нанесите его на всю поверхность рук и потрите их, пока они не высохнут



- **Не касайтесь ваших глаз, носа и рта, особенно немытыми руками**



- **Тщательно соблюдайте нижеуказанные рекомендации для поддержания чистоты в быту.**

- Используйте отдельную посуду, стаканы, чашки, столовые приборы, полотенца и постельное белье
 - Тщательно мойте любые из вышеуказанных предметов мылом и водой или ставьте их в посудомоечную машину после использования
 - Регулярно чистите поверхности, к которым вы часто прикасаетесь в своем «изоляторе» и в своей ванне. К таким поверхностям относятся телефоны, пульты дистанционного управления, стойки, столешницы, дверные ручки, сантехника, туалеты, клавиатуры, планшеты и прикроватные столики
 - Очищайте и дезинфицируйте поверхности, на которых может быть кровь, стул или физиологические жидкости, мылом с водой или другим моющим средством, а затем бытовым дезинфекционным средством
- Для получения дополнительной информации о бытовом дезинфекционном средстве посетите [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)



Как использовать защитную маску, чтобы защитить себя и других?

Защитная маска является важным способом предотвращения распространения инфекции. Надевайте защитную маску, если вы должны находиться в непосредственной близости от других (включая ваших домочадцев). Помните! Надевание защитной маски не заменяет соблюдение социальной дистанции.

Отдельные рекомендации по безопасному использованию защитной маски:

- перед тем как касаться маски, помойте руки мылом и водой;
- поместите гибкую ленту на переносицу, остальная часть маски должна прикрывать ваш нос и рот;
- натяните фиксирующие резинки маски за уши, не оставляя зазоры между лицом и маской;
- при ношении маски не касайтесь ее, поскольку при прикосновении частицы вируса с наружной стороны маски могут попасть на руки;
- если вам необходимо отрегулировать маску во время ношения, очистите руки спиртовым антисептиком или помойте их мылом с водой перед регулированием и после него;
- если вы чувствуете, что маска влажная, снимите и замените ее;
- снимайте маску за заднюю часть или фиксирующие резинки;
- при снятии маски не касайтесь ваших глаз, носа и/или рта;
- Незамедлительно выбрасывайте использованные маски в герметично закрывающееся мусорное ведро.

Если вы используете тканевую маску, стирайте ее после каждого использования. Для получения инструкций о правильной стирке тканевых защитных масок посетите [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus).



Поместите гибкую ленту на переносицу



Натяните фиксирующие резинки за уши



Очистите руки спиртовым антисептиком или помойте их мылом с водой перед регулированием маски и после него



Осторожно снимайте маску за заднюю часть или фиксирующие резинки

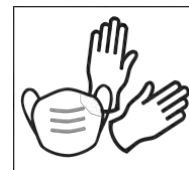
Что мне следует делать при уходе за больным COVID-19?

Большинство больных могут легко вылечиться от COVID-19 дома, но пожилые люди, а также пациенты любого возраста, страдающие некоторыми серьезными сопутствующими заболеваниями, такими как заболевание легких, сердца или диабет, подвержены более высокому риску возникновения более серьезных осложнений заболевания COVID-19, и поэтому нуждаются в уходе сразу после проявления симптомов. При уходе за человеком, болеющим COVID-19, в домашних условиях вам следует соблюдать нижеуказанные рекомендации.

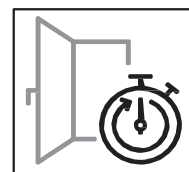
- **Тщательно осмотрите больного**
 - Проверяйте больного на наличие признаков неотложного состояния при COVID-19 (см. на стр. 1).
 - Регулярно проверяйте и записывайте показания пульсоксиметра (см. стр. 3).
- **Помогите больному в лечении симптомов**
 - Убедитесь в том, что больной пьет много жидкости и хорошо отдыхает
 - Используйте лекарственные препараты, отпускаемые без рецепта, и следуйте рекомендациям по уходу для лечения легких симптомов (см. стр. 2)
- **В случае необходимости обратитесь за дополнительной медицинской помощью**
 - Храните телефон лечащего врача больного в доступном месте
 - Если состояние больного ухудшилось, позвоните его поставщику медицинских услуг
 - Используйте инструмент самоконтроля CDC ([cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)) и пальчиковый пульсоксиметр для определения необходимости в дополнительной медицинской помощи
- **Позвоните 911 при необходимости получения неотложной медицинской помощи**
 - Предупредите диспетчера, что у больного COVID-19, и по возможности наденьте маску на больного

Как я могу защитить себя и других домочадцев, ухаживая за больным COVID-19.

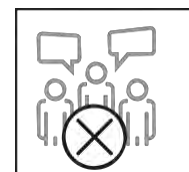
- **При очистке и дезинфекции спальни или ванной больного**
 - Делайте это при необходимости
 - Подождите максимально возможное время после приема больным ванны
 - Надевайте защитную маску, а также резиновые или латексные перчатки (при наличии)
 - Сразу после очистки утилизируйте защитную маску и перчатки, и помойте руки



- **Входя в комнату больного**
 - Надевайте защитную маску (при наличии)
 - Утилизируйте маску и тщательно помойте руки сразу после выхода из комнаты
 - Держитесь на расстоянии не менее двух метров (шести футов) от них, особенно при отсутствии защитной маски
 - Максимально ограничьте опасность заражения



- **Посещение больного другими лицами (кроме лица, осуществляющего уход) не рекомендуется**



Как долго мне нужно находиться в домашней изоляции?

Если ваш тест на COVID-19 дал положительный результат, вам следует находиться дома до полного выздоровления, т. е.:

- не менее 10 дней с начала проявления симптомов COVID-19 и не менее 24 часов без приема жаропонижающих препаратов И если ваши симптомы COVID-19 смягчились

Если у вас не был диагностирован COVID-19, но он был диагностирован у кого-то из ваших домочадцев, вам следует оставаться дома:

- в течение 14 дней после последнего контакта с больным, если его удалось изолировать;
— при этом изоляция предполагает соблюдение социальной дистанции 2 метра (6 футов) и/или нахождение больного в помещении, отделенном от других людей в доме;
- в течение 14 дней после даты предполагаемого выздоровления больного, если его не удалось изолировать.

Спросите в здравоохранении вашего предприятия о правилах возвращения на работу. Если требуется письмо, воспользуйтесь [NorthShoreConnect](#) для получения электронной консультации или позвоните по телефону 847-HEALTH9 (847-432-5849).

Этот рекомендуемый период изоляции может корректироваться; посетите dph.illinois.gov/covid19 для получения самой актуальной информации.

Решение о прекращении домашней изоляции должно приниматься после консультации с "NorthShore Infection Control", "Swedish Infection Control" или Департаментом общественного здравоохранения Иллинойса.

Будьте послом безопасности!

Распространяйте информацию, а не вирус.

Отсканируйте QR-код, чтобы поделиться советами по безопасности с друзьями и семьей.

Дайте обещание соблюдать меры безопасности против распространения COVID.

Сохраните безопасность нашего сообщества.



Посетите веб-сайт northshore.org/covidsafety