

## Ako sa správne v domácnosti starať o chorú osobu na ochorenie COVID-19

U osôb s miernymi príznakmi môže lekár na základe zdravotného stavu osoby zvážiť izoláciu v domácom prostredí s domácou starostlivosťou.

### 1. Izolácia chorého

- ✓ Obmedzte počet osôb, ktoré budú v kontakte s pacientom na minimum.
- ✓ Ak je to možné, izolujte pacienta v samostatnej miestnosti. Ak to nie je možné, pacienta na lôžku, udrzte vo vzdialenosti najmenej 2m od ostatných rodinných príslušníkov žijúcich v jednej domácnosti.
- ✓ Zrušte všetky návštevy príbuzných a priateľov.
- ✓ Upozornenie: Všetci, ktorí sa nachádzajú v tejto domácnosti budú po dobu liečby chorého v karanténe do doby, pokiaľ osoba nebude uznaná za vyliečenú.

### 2. Starostlivosť o pacienta:

- ✓ Zabezpečiť pravidelné užívanie liekov podľa pokynov lekára.
- ✓ Dodržiavať prísnu osobnú hygienu.
- ✓ Pacient sa má pravidelne umývať, najmä ruky, príp. dezinfikovať ruky prípravkom na báze alkoholu 60-70%.
- ✓ Obmedziť fyzickú aktivitu pacienta.
- ✓ Zabezpečiť pravidelné prezliekanie odevu a posteľnej bielizne. Ak si ruky chorý utiera do uterákov, je potrebné prať uteráky každý deň.
- ✓ Pacient musí nosiť rúško po celý čas. Pri kašľaní alebo kýchaní si má prikryť ústa a nos papierovou vreckovkou, tú okamžite zahodiť do odpadu (vhodné mať pri posteli igelitové vrečko) a ruky si ihneď po kašľaní umyť, prípadne dezinfikovať.
- ✓ Vlhké alebo znečistené rúško - vyhodiť. Zložiť z tváre len chytením a uvoľnením gumičiek, alebo šnúrok. Vložiť rúško opatrne do otvoreného igelitového vrečka, ktoré uzatvoríte a zahodíte do odpadu.
- ✓ Po manipulácii s rúškom dôkladne umyť ruky, ruky po umytí osušiť papierovou vreckovkou, suché ruky dezinfikujte alkoholovým dezinfekčným prostriedkom.
- ✓ Odpad, ktorý vytvára pacient vkladajte do uzatvárateľných vriec a často vynášajte.
- ✓ Denne monitorujte pacientovu telesnú teplotu, zdravotný stav.

*Ak sa pacientov stav či príznaky počas domácej starostlivosti nezlepšia, alebo sa stav zhorší, je potrebné sa obrátiť na lekára (telefonicky na všeobecného lekára, prípadne kontaktovať 112).*

### 3. Stravovanie pacienta:

- ✓ Pacient musí piť dostatočné množstvo tekutín, najmä pri vysokých teplotách (napr. čaj, voda, mierne mineralizované nápoje a iné). Nevhodná je káva, nakoľko dehydratuje.
- ✓ Odporúča sa strava s vysokým obsahom bielkovín, vitamínov, uhľohydrátov ľahko stráviteľná (napr. vajcia, ryby, chudé mäso, mlieko atď.) Vhodné je i podávanie vitamínu C. Ostatné vitamíny (napr. D) a minerály (napr. zinok) podľa odporúčania lekára.
- ✓ Ovocie, zelenina.

## 4. Ochrana domáceho ošetrovateľa

- ✓ Domácom opatrovateľom by mal byť zdravý člen rodiny bez chronických resp. pridružených ochorení.
- ✓ Musí prísne dodržiavať osobnú hygienu.
- ✓ Umývať si a dezinfikovať si ruky opakovane niekoľkokrát do dňa a vždy:
  - po kontakte s pacientom,
  - pred opustením domu a po návrate domov,
  - pred a po jedle,
  - po použití toalety,
  - po manipulácii s odpadom, bielizňou pacienta
- ✓ Musí sa vyvarovať priamemu kontaktu so sekretmi alebo výlučkami pacienta, najmä výlučkom z úst, alebo dýchacích ciest (hlieny, sople) ale aj so stolicou pacienta.
- ✓ V prípade starostlivosti o osobnú hygienu pacienta (umývanie, prebaľovanie, ak likviduje stolicu a moč pacienta), tak pri ošetrovaní pacienta používajte ochranné gumené rukavice, najlepšie dvojité vrstvy, ktoré po použití vyhodíte do odpadu.
- ✓ Denne monitorujte svoju telesnú teplotu a zdravotný stav. Ak máte príznaky ochorenia kontaktujte svojho ošetrojúceho lekára, ktorý určí ďalší postup.
- ✓ Nezabúdajte na dostatočný príjem tekutín, vhodné stravovanie a vitamín C.

## 5. Ako sa správne obliecť k pacientovi:

- ✓ Nasadte si prvý pár ochranných rukavíc. Pred nasadením rukavíc si ruky dôkladne umyte, ak máte možnosť osušené ruky dezinfikujte prípravkom na báze alkoholu s 60-70%.
- ✓ Oblečte si odev s dlhým rukávom na svoj odev napr. nejaký ochranný plášť, ktorý po ošetrovaní pacienta vyzlečiete a vyperiete na 60-90°C, alebo jednoducho zahodíte do odpadu.
- ✓ Nasadte si rúško, zaistite ho na tvári. POZOR tvár má byť hladká, oholená, inak rúško, alebo respirátor netesnia.
- ✓ Nasadte si pokrývku na vlasy napr. zo šatky, tak aby ste mali vlasy pod pokrývkou a nezabúdajte na ochranu očí - okuliare (aj napr. snečné). Dýchacie cesty a očné spojovky sú bránami vstupu. Okuliare musia byť na rúšku.
- ✓ Následne si oblečte druhú vrstvu rukavíc, tak aby boli na rukáve a tým ho utesňovali.
- ✓ Prvú vrstvu rukavíc majte pod rukávom, druhú na rukáve.

## 6. Ako sa správne vyzliecť:

- ✓ Vyzliekajte sa v priestore, ktorý sa dá ľahko dezinfikovať (predsieň, kúpeľňa).
- ✓ Najprv si vyzlečte prvú vrstvu rukavíc nasledovne: pravou rukou nadvihnete rukavicu na na chrbte ľavej ruky, stiahnete rukavicu z ruky a dajte do odpadu. Malíčkom ľavej ruky nadvihnete okraj rukavice na pravej ruke, tak aby ste mohli rukavicu vyzliecť rolovaním na rubovú stranu a dotýkate sa len vnútornej strany rukavice, dajte ju do odpadu.
- ✓ Potom sa vyzlečte: dajte si dole šatku, plášť, alebo košeľu, nohavice, tak aby ste sa dotýkali len vnútornej strany odevu
- ✓ Odevy dajte do sáčka, alebo ich dajte hneď prať ( 60-90°C)
- ✓ Potom dajte dole aj druhú vrstvu rukavíc (postup ako vyššie), ktoré tiež dáte do odpadu.

- ✓ Zložte si okuliare (chytajte ich len za časť, ktorá bola prekrytá šatkou), vložte ich do dezinfekčného roztoku (alkoholový, s obsahom chlóru alebo iný s virucídnym účinkom) aspoň na 15-30 minút, neskôr ich umyte. (roztok vymieňajte).
- ✓ Nakoniec si zložte rúško: zložiť z tváre len chytením a uvoľnením gumičiek, alebo šnúrok, ktoré boli pod šatkou. Rúško zahodte do odpadu.
- ✓ Umyte si poriadne ruky min. 40 - 60 sekúnd, osušte ruky do sucha a vydezinfikujte v dezinfekčnom prostriedku. Umyte si tvár.

## 7. Dezinfekcia prostredia

- ✓ Miestnosti v byte pravidelne a často vetrajte otváraním okien.
- ✓ Predmety v domácnosti umývajte, čistite a následne dezinfikujte dezinfekčnými prostriedkami s obsahom chlóru s obsahom 500mg/l, alebo s preukázanými virucídnymi účinkami. Umývanie a dezinfekciu vykonávajte často a každý deň.
- ✓ Dezinfikujte priestory kúpeľne a toalety po použití pacientom.
- ✓ Nepoužívajte predmety dennej potreby: zubné kefky, uteráky, riad, hrebene, posteľnú bielizeň, teplomer, odevy a iné predmety spoločne s pacientom.
- ✓ Predmety dennej potreby pacienta by mali byť len na jedno použitie, alebo ak to nie je možné, umiestňujte ich oddelene od predmetov dennej potreby iných rodinných príslušníkov a to po vyčistení a dezinfikovaní.
- ✓ Pred vyneseníem bielizne a odevov z izby pacienta, vložte bielizeň do igelitového vreca. Pri vkladaní do pračky, bielizeň nepretriasajte. Ak pacientom znečistenú posteľnú bielizeň či odev neviete hneď oprat', vložte ju do uzatvárateľného sáčku /vreca, do času, kým ju budete prať.
- ✓ Pri prezliekaní postelí a manipulácii s bielizňou pacienta používajte rukavice a rúško. Perte pacientove odevy, uteráky, posteľnú bielizeň, tkaniny samostatne, na 60-90 °C a použite pritom dezinfekčné prostriedky.

Na záver všetkým prajem veľa zdravia a sily.

MUDr. Soňa Kešeláková,  
hygienik, epidemiológ  
pracovný lekár