

PORADNIK

DLA

PACJENTÓW



COVID-19

Samodzielny Publiczny Szpital Wojewódzki im. Jana Bożego w Lublinie

PANDEMIA SARS-CoV-2

- ✓ Koronawirus SARS-CoV-2 jest wirusem odpowiedzialnym za obecną epidemię zakażeń układu oddechowego, która rozpoczęła się w Wuhan, w Chinach. Po raz pierwszy został zidentyfikowany w grudniu 2019 r.
- ✓ Chorobę, którą wywołuje **SARS-CoV-2**, nazwano **COVID-19**. Koronawirus **SARS-CoV-2** to wirus należący do rodziny koronawirusów (*coronaviridae*).
- ✓ Koronawirusy występują u zwierząt i powodują u nich różne choroby (układu oddechowego, układu pokarmowego, wątroby, układu nerwowego), wiele zakażeń przebiega też bezobjawowo.
- ✓ Wirusy te często mutują i mają dużą zdolność do zakażenia nowych gatunków. Wszystkie poznane dotąd koronawirusy powodujące zakażenia u ludzi są wirusami, które wywołują objawy ze strony układu oddechowego, bardzo rzadko ze strony innych układów i narządów.

JAKIE SĄ OBJAWY COVID-19, ILE TRWA?

Jeżeli pojawiły się u Ciebie:

- ✓ **wysoka gorączka (> 38°C) + kaszel i/ lub duszność** skontaktuj się telefonicznie z pracownikami służb sanitarnych lub zgłoś się do oddziału zakaźnego (nie używając transportu publicznego);
- ✓ **w przebiegu COVID-19 mogą występować również inne objawy grypopodobne, m.in.:** ból głowy, mięśni i/ lub stawów, biegunka, ale zdecydowanie u mniejszej liczby chorych – nie są to objawy charakterystyczne, które wskazują na ryzyko zakażenia SARS-CoV-2;
- ✓ **czas od kontaktu z osobą zakażoną do wystąpienia objawów może trwać od 1 do 14 dni** – dlatego zaleca się 14-dniową kwarantannę od momentu prawdopodobnego kontaktu z osobą zakażoną lub powrotu z krajów, gdzie występuje transmisja;
- ✓ **Czas leczenia COVID-19 zwykle trwa 14 dni**, ale może wydłużyć się do 3-6 tyg. przy ciężkim przebiegu
- ✓ **Ok. 80% chorych ma łagodny przebieg choroby COVID-19**

✓ Ryzyko zgonu wynosi około 2,3%

Trwa pandemia COVID-19, co oznacza, że wirus jest w wielu krajach na świecie.

Dlatego też zapobieganie zakażeniu polega na przestrzeganiu zaleceń władz dotyczących podróżowania, pozostawania w domu, kwarantanny oraz przestrzegania zasad higieny.

Obecnie nie ma szczepionki przeciw COVID-19. Jediną metodą zapobiegania jest ograniczenie potencjalnej ekspozycji na zakażenie

JAK ZAPOBIEGAĆ ZAKAŻENIU SARS-CoV-2?

STOSOWANIE ŚRODKÓW ZAPOBIEGAWCZYCH SKUTECZNIE OGRANICZA ROZPRZESTRZENIANIE SIĘ WIRUSA SARS-CoV-2 POD WARUNKIEM, ŻE SĄ ONE PRZESTRZEGANE:

- prawidłowo i często myj ręce wodą z mydłem lub dezynfekuj je płynem na bazie alkoholu (co najmniej 60%);
- unikaj dotykania dłońmi oczu, nosa i ust;
- często myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe (np. klamki) z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego;
- nie korzystaj z telefonu podczas spożywania posiłków i regularnie go dezynfekuj (np. wilgotnymi chusteczkami ze środkiem dezynfekującym);
- zachowaj bezpieczną odległość – co najmniej 1,5-2 metry od osoby chorej;
- zrezygnuj z uczestnictwa w dużych zgromadzeniach;
- korzystaj ze sprawdzonych źródeł informacji o COVID-19;
- odżywiaj się zdrowo i odpowiednio nawadniaj organizm;
- zasłaniaj usta i nos podczas kichania i kaszlu przedramieniem lub chusteczką jednorazową (po użyciu wyrzuć ją do kosza!);
- przestrzegaj kwarantanny i innych zaleceń służb sanitarnych oraz personelu medycznego

Jak skutecznie dezynfekować ręce?

Użyj środka do dezynfekcji rąk,
który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

Czas trwania:
do wyschnięcia
dłoni



1 Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone



5 Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie



2 Pocieraj dłoń o dłoń rozprowadzając preparat na całą powierzchnię



6 Ruchem obrotowym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie



3 Pocieraj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie



7 Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraj wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie



4 Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni



8 Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane

Ministerstwo Zdrowia



ZASADY UŻYWANIA MASKI OCHRONNEJ

- przed założeniem maski dokładnie umyj lub zdezynfekuj ręce;
- sprawdź, czy maska nie jest uszkodzona;
- załóż maskę tak, aby szczelnie przykryć usta i nos;
- podczas używania unikaj dotykania maski;
- jeśli to zrobisz, umyj ręce wodą z mydłem lub zdezynfekuj je środkiem na bazie alkoholu (min. 60%);
- wymień maskę na nową, gdy tylko poczujesz, że stała się wilgotna;
- po każdym dotknięciu zużytej maski, umyj lub zdezynfekuj ręce;
- nie używaj ponownie masek jednorazowego użytku;
- noszenie maski jest efektywne tylko wtedy, gdy dbasz o jednoczesną higienę rąk;

noś maskę kiedy:

- jesteś chory (kichasz lub kaszlesz);
- osoba, w towarzystwie której przebywasz może być chora;
- gdy opiekujesz się osobą chorą;

Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę



1



Przed nałożeniem maski **umyj ręce mydłem i wodą** lub **płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu**

2



Zakryj usta i nos maską i upewnij się, że między twarzą a maską **nie ma żadnych przerw**



3



Unikaj dotykania maski podczas jej używania; jeśli to zrobisz, umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu

4



Wymień maskę na nową, gdy tylko będzie wilgotna, nie używaj ponownie masek jednorazowych



5



Aby zdjąć maskę - chwyć ją od tyłu za wiązanie (nie dotykaj przodu maski!)



6

Wyrzuć maseczkę do zamkniętego pojemnika; umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu



Nie wrzucaj maseczki do toalety!

Ministerstwo Zdrowia



KTO CHORUJE NA COVID-19 ?

- zakażenie koronawirusem SARS-CoV-2 może wystąpić u ludzi w każdym wieku;
- analiza zachorowań pokazuje, że najcięższy przebieg choroby obserwuje się u osób starszych, z rozpoznanymi wcześniej chorobami przewlekłymi (przede wszystkim układu sercowo- naczyniowego, zaburzeniami neurologicznymi lub cukrzycą) lub zaburzeniami odporności;
- częściej chorują mężczyźni niż kobiety;
- dzieci chorują bardzo rzadko (około 1-2% wszystkich przypadków).

JAK PRZENOSI SIĘ KORONAWIRUS SARS-CoV-2?

- Koronawirusy są rodziną wirusów, które mogą występować u wielu gatunków ssaków .
- Uważa się, że do większości zakażeń u ludzi dochodzi przede wszystkim drogą kropelkową, kiedy zakażona osoba kaszle lub kicha, podobnie jak przenosi się np. wirus grypy. Wirus może także zostać przeniesiony, kiedy człowiek dotknie powierzchni lub przedmiotu, na którym znajduje się wirus (czyli np. ślina osoby chorej), a następnie dotknie swoich ust, nosa lub oczu.
- Należy pamiętać, że łatwość przenoszenia się danego wirusa z człowieka na człowieka może się różnić. Niektóre wirusy są bardzo zakaźne (np. [odra](#)), czyli przenoszą się bardzo łatwo, a inne mniej. Obecnie nie ma pewności, jak łatwo koronawirus SARS-CoV-2 przenosi się między ludźmi, a badania cały czas trwają. Zakłada się, że jedna chora osoba zaraża 3-4 kolejne.

CZY KOMARY MOGĄ PRZENOSIĆ KORONAWIRUSA SARS-CoV-2?

- **Nie.** Stawonogi, jak komary lub kleszcze mogą przenosić tylko takie wirusy, które mają zdolność przetrwania w ich organizmie, znaleźć się w aparacie kłująco-ssącym zwierzęcia i zostać przeniesione do organizmu człowieka. Nie dotyczy to koronawirusów.

CZY MOŻNA ZARAZIĆ SIĘ KORONAWIRUSEM MOŻNA ZARAZIĆ SIĘ KORONAWIRUSEM OD OSOBY, KTÓRA NIE MA OBJAWÓW?

- Zgodnie z najnowszymi doniesieniami jest możliwe zarażenie się koronawirusem od osób, które są zakażone, ale u których nie pojawiły się objawy. Jednak bazując na dostępnych danych wiadomo, że za rozprzestrzenianie się wirusa odpowiadają głównie osoby, które mają objawy choroby.

CO ROBIĆ, JEŚLI PODEJRZEWA SIĘ ŻE JEST SIĘ CHORYM NA COVID-19?

- Osoby, które mogą być zakażone koronawirusem SARS-CoV-2 powinny bezzwłocznie, telefonicznie powiadomić powiatową stację sanitarno-epidemiologiczną (PSSE Lublin- nr telefonu 81 532-97-05/ 605-194-800)
- **Nie należy zgłaszać się osobiście do lekarza rodzinnego lub SOR!**

CZY OSOBY NIEUBEZPIECZONE, JEŚLI ZACHORUJĄ NA COVID-19, BĘDĄ LECZONE BEZPŁATNIE?

- **Tak.** Wszyscy pacjenci z objawami koronawirusa będą leczeni bezpłatnie, również osoby nieubezpieczone.

CZY CIEPLEJSZA POGODA WPŁYNIE NA AKTYWNOŚĆ KORONAWIRUSA?

- Nie wiadomo, jak zmiany temperatury i wilgotności powietrza mogą wpłynąć na żywotność i rozprzestrzenianie się wirusa. Koronawirus zachowuje większą aktywność w niskiej wilgotności i temperaturach. Trudno powiedzieć, czy zakażenia nowym koronawirusem będą mieć charakter sezonowy, jednak jest to wątpliwy scenariusz z uwagi na to, że kraje o ciepłym i tropikalnym klimacie także mają problem z koronawirusem.

COVID-19- CO ZROBIĆ W RAZIE ZARAŻENIA?

W takiej sytuacji powinniśmy w miarę możliwości zachować spokój. Pamiętajmy, że przebieg naszej infekcji wcale nie musi być bardzo ciężki. Zakażenie może mieć charakter bezobjawowy, lekki, umiarkowany bądź ciężki.

Jeżeli masz objawy wskazujące na infekcję,

tj. gorączkę powyżej 38°C, kaszel, trudności z oddychaniem:

- **zostań w domu**

- **ogranicz kontakty z innymi ludźmi**

- **szukaj zdalnie pomocy medycznej**

- natychmiast skontaktuj się telefonicznie z powiatową stacją sanitarno-epidemiologiczną- nr telefonu do PSSE w Lublinie: **605-194-800**

Jeżeli zajdzie taka potrzeba, przyjedzie po Ciebie specjalnie przygotowana karetka i przetransportuje Cię do najbliższego szpitala zakaźnego.

W trakcie przemieszczania się do szpitala zakaźnego, jeśli możesz, załóż maseczkę lub inną osłonę ust i nosa, bezwzględnie przestrzegaj zasad higieny podczas kichania i kaszlu oraz stosuj się do poleceń osób, które Cię transportują.

Jeśli znajdziesz się w stanie zagrażającym życiu lub zdrowiu (np. duszność), wezwij pogotowie, dzwoniąc na numer alarmowy 999 lub 112, koniecznie uprzedzając, że możesz być zakażony koronawirusem.

NIE ZGŁASZAJ SIĘ sam do przychodni POZ (chyba, że zostaniesz o to poproszony w określonym terminie) oraz NIE UDAWAJ SIĘ DO SZPITALA bez wcześniejszego uzgodnienia telefonicznego gdzie masz się zgłosić i czy jest to konieczne!

Informacje na ten temat na stronie [Głównego Inspektora Sanitarnego:](http://www.gis.gov.pl)
www.gis.gov.pl

Ministerstwo Zdrowia uruchomiło całodobową infolinię NFZ 800-190-590 o postępowaniu w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem.

Infolinia jest czynna całą dobę, we wszystkie dni tygodnia.

Telephone Patient Information 24/7 (for english press 6).

CO ZROBIĆ Z EMOCJAMI, GDY ZACHORUJEMY NA COVID-19 ?

- Koronawirus SARS-CoV-2 bardzo szybko rozprzestrzeniła się obecnie w Europie. Polska, decyzją władz, przeszła ze stanu zagrożenia epidemicznego w stan epidemii, co oznacza, iż zagrożenie zakażenia wirusem jest jeszcze większe. Istnieje więc duże prawdopodobieństwo, że większość z nas prędzej czy później zetknie się z wirusem. To, jak przejdziemy chorobę, zależy przede wszystkim od wieku i stanu naszego organizmu, ale również odpowiedniego nastawienia. Jak sobie radzić z emocjami gdy my lub ktoś bliski zachoruje przedstawia poniższa broszurka:



Odczuwanie smutku, stresu dezorientacji, strachu i złości w dobie kryzysu jest zupełnie naturalne. Tym, co może pomóc w poradzeniu sobie z trudnymi emocjami jest rozmowa z osobami, do których mamy zaufanie. Skontaktuj się z rodziną i znajomymi.

Jeśli musisz pozostać w domu, utrzymuj zdrowy tryb życia - włączając w to odpowiednią dietę, higienę snu, ćwiczenia fizyczne oraz kontakt z bliskimi osobami w domu oraz przy pomocy telefonu, e-maili z dalszymi członkami rodziny i przyjaciółmi.



Nie pal papierosów, nie pij alkoholu, ani nie zażywaj narkotyków, aby rozładować napięcie emocjonalne. Jeżeli czujesz się przytłoczony, uzyskaj pomoc. Zaplanuj, gdzie w razie potrzeby możesz szukać pomocy, aby skonsultować swoje problemy zdrowotne, również problemy z zakresu zdrowia psychicznego.

Polegaj na faktach. Zbieraj informacje, które pozwolą celnie ocenić istniejące ryzyko i podejmij racjonalne kroki w celu ochrony własnego zdrowia. Znajdź zaufane źródło informacji, np. www.who.int lub państwowe organy zdrowia publicznego.



Ogranicz czas, jaki Ty i Twoja rodzina spędzacie na oglądaniu, czytaniu lub słuchaniu relacji dotyczących przebiegu pandemii w mediach, które postrzegacie jako niepokojące. Zmniejszy to poziom odczuwanego niepokoju, zagubienia i lęku.

Wykorzystaj umiejętności, które w przeszłości pomogły Ci poradzić sobie z przeciwnościami losu, aby dziś opanować emocje w trudnym czasie pandemii.



Jeżeli przebieg choroby na to pozwala i możemy przechodzić ją w domu, starajmy nie skupiać tylko na niej i ewentualnych objawach. Jest to oczywiście niezbędne, aby je monitorować, ale nie zapominajmy choć o odrobinie wytchnienia dla

umysłu. Zastosujmy różne metody radzenia sobie ze stresem. Może to być np. wspomnienie zeszłorocznych wakacji, lenistwo z nimi związane, piękne krajobrazy, wspaniałe jedzenie. A może zastanówmy się, jakie miejsce chcielibyśmy odwiedzić, gdy epidemia się już skończy.

Możemy również zastosować inne metody radzenia sobie ze stresem, takie jak treningi relaksacyjne lub zająć się nowym hobby. Co więcej, jeśli możemy, spróbujmy telefonicznie skontaktować się z bliskimi i zapytajmy ich o sprawy niezwiązane z obecną sytuacją, prozaiczne, przyziemne. Takie rozmowy również pozwolą naszemu umysłowi odpocząć.

Jeśli pozostajemy w domu i czujemy się dość dobrze, możemy też obejrzeć ciekawy film czy nadrobić zaległości w czytaniu książek. Ograniczmy oglądanie serwisów informacyjnych. Monitorujmy przy tym swój stan zdrowia.

COVID-19 – CO ZROBIĆ, GDY ZACHORUJE KTOŚ BLISKI?

Pamiętajmy, że taka diagnoza to nie koniec świata. Dużo ludzi zdrowieje i w walce z chorobą o tym właśnie powinniśmy wspominać osobie chorej, przekazujemy jej optymizm i dobrą energię. Starajmy się ją wspierać w walce, nie udając jednak, że sami się tą sytuacją nie martwimy, wyrażajmy w sposób umiarkowany nasze emocje.

Jeżeli to możliwe, rozmawiajmy z bliskim nie tylko o chorobie, lecz także o zwykłych, codziennych wydarzeniach w domu. Postarajmy się przekierować uwagę chorego na jakieś przyjemniejsze aspekty.

Należy również pamiętać, aby nie pouczać chorego, nie wypominać mu np. wyjazdu za granicę czy kontaktu z kimś, kto przyjechał i był zakażony. Unikajmy stwierdzeń typu „a nie mówiłem, że to niebezpieczne”, które w emocjach możemy wypowiedzieć. Chory i tak jest już w trudnej sytuacji, nie pogarszajmy jego stanu psychicznego.

Co więcej, w rozmowach z chorym nie bagatelizujmy choroby. Wiadomo, że wirus ten może być bardzo niebezpieczny dla zdrowia, wiemy to my i z pewnością osoba chora, która nie raz oglądała różnego rodzaju wiadomości ze świata. Z drugiej jednak strony starajmy się nie wyolbrzymiać problemu i sami też być dobrej myśli.

Zachowajmy równowagę w naszych emocjach. Pamiętajmy również, aby uzbroić się w cierpliwość, pozwólmy działać lekarzom.

SARS-CoV-2 jest nowym koronawirusem, którego dopiero poznajemy, dlatego codziennie pojawiają się nowe doniesienia naukowców, klinicystów i instytucji państwowych. Dokładamy wszelkich starań, by monitorować te informacje i aktualizować możliwie sprawnie zamieszczane treści.

Prezentowanych informacji o charakterze medycznym nie należy traktować jako wytycznych postępowania medycznego w stosunku do każdego pacjenta. O postępowaniu medycznym, w tym o zakresie i częstotliwości badań diagnostycznych i/lub procedur terapeutycznych decyduje lekarz indywidualnie, zgodnie ze wskazaniami medycznymi, które ustala po zapoznaniu się ze stanem pacjenta. Lekarz podejmuje decyzję w porozumieniu z pacjentem. W przypadku chęci realizacji badań nieobjętych wskazaniami lekarskimi, pacjent ma możliwość ich odpłatnego wykonania.

Jeśli nie masz objawów wskazujących na zakażenie koronawirusem SARS-CoV-2 i nie miałeś kontaktu z osobą podejrzaną/ chorą na COVID-19, a chcesz skorzystać z wizyty w jednej z Przychodni/ Poradni Samodzielnego Publicznego Szpitala Wojewódzkiego im. Jana Bożego w Lublinie:

1. Umów się na konkretny dzień i godzinę do wybranego specjalisty. **TELEFON DO CENTRALNEJ REJESTRACJI SPSzW im. Jana Bożego w Lublinie: 81-760-44-44.**
2. Zabezpiecz się w maskę jednorazową.
3. Przy wejściu do Przychodni/ Poradni zdezynfekuj ręce.
4. Zgłoś swoje przybycie w rejestracji.
5. Poddaj się pomiarowi temperatury.
6. Wypełnij **Ankietę wstępnej kwalifikacji**, odzwierciedlającą Twój rzeczywisty stan zdrowia.
7. **Podczas pobytu na terenie Przychodni/ Poradni:**
 - Zachowaj odstęp 1,5 – 2 m od innych pacjentów i personelu w rejestracji oraz w poczekalni, jeśli musisz poczekać na umówioną wizytę.
 - Ogranicz dotykanie klamek/ poręczy/ uchwytów do niezbędnego minimum.
 - Pamiętaj, aby unikać zbędnego dotykania rękoma okolicy twarzy (ust, nosa, oczu).
 - W sytuacji konieczności skorzystania z toalety, pamiętaj o umyciu i dezynfekcji rąk!
 - Do gabinetu wejdź tylko na wezwanie.
8. Przy wyjściu z Poradni/ Przychodni zdezynfekuj ręce.

Opracowano dn. 28.05.2020

Dział Higieny Szpitalnej i Epidemiologii SPSzW im Jana Bożego w Lublinie

Piśmiennictwo:

1. <https://szpital.medicover.pl> – Jesteśmy z wami /razem zatrzymamy pandemię.
2. Opracowanie własne - DHSiE SPSzW im.Jana Bożego w Lublinie.
3. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>.
4. <https://www.webmd.com/lung/news/20200122/what-to-know-about-new-coronavirus-from-china>.
5. <https://www.gov.pl/web/zdrowie/byles-w-chinach-i-zle-sie-czujesz-sprawdz-co-robic>.
6. <https://gis.gov.pl/aktualnosci/komunikat-dla-podrozujacych-nr-9-29-stycznia-2020-r-opracowano-na-podstawie-danych-ecdc-oraz-who/>.
7. <https://www.bbc.com/news/world-asia-china-51176409>.
8. <https://www.bbc.com/news/health-51048366>.
9. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/>
10. <https://gis.gov.pl/aktualnosci/komunikat-dla-podrozujacych-nr-14-3-lutego-2020-r-opracowano-na-podstawie-danych-ecdc-oraz-who/>.
11. <https://www.ecdc.europa.eu/en/geographical-distribution-2019-ncov-cases>.
12. [Wroczyńska A., Rymer W.: 2019-nCoV – nowy koronawirus z Chin. Med. Prakt., 2020; 2: 119–133](#)

Opracowano dn. 28.05.2020 : mgr B. Nowikowska, mgr T. Sadownikow, mgr M. Bielińska, mgr D.Miler
(Dział Higieny Szpitalnej i Epidemiologii SPSzW im. Jana Bożego w Lublinie).