

Zasady opieki domowej pacjentów podejrzanych zachorowanie na COVID-19 z łagodnymi objawami oraz zasady postępowania z osobami z kontaktu

Przebywając w domu z pacjentem z podejrzeniem COVID-19 :

- Zapewnij pacjentowi osobne pomieszczenie z dobrą wentylacją (np. możliwością otwarcia okien i drzwi)
- Ogranicz poruszanie się pacjenta po mieszkaniu i zminimalizuj współdzielenie pomieszczeń. Dołóż starań, aby współdzielone pomieszczenia (np. kuchnia, łazienka) były dobrze wentylowane (np. poprzez pozostawienie otwartych okien)
- Przebywaj w osobnym pomieszczeniu, a jeżeli to niemożliwe, zachowaj dystans minimum 1 metra od pacjenta (wyjątkiem są matki karmiące, które powinny stosować maski w kontakcie z dzieckiem)
- Ogranicz liczbę osób sprawujących opiekę nad pacjentem (najlepiej zaangażuj jedną osobę w dobrym stanie zdrowia, bez zaburzeń odporności i chorób przewlekłych. ODWIEDZINY SĄ ZAKAZANE DO CZASU CAŁKOWITEGO WYLECZENIA I BRAKU OBJAWÓW)
- Zachowaj higienę rąk przy jakimkolwiek kontakcie z pacjentem lub jego bezpośrednim otoczeniem, a także przed i po przygotowaniu posiłków czy po skorzystaniu z toalety, a także za każdym razem gdy ręce są widocznie zabrudzone. Zaleca się stosowanie jednorazowych ręczników papierowych, a jeżeli nie jest to możliwe, zwykłego, czystego ręcznika i jego częste wymienianie
- Jeżeli przebywasz w tym samym pomieszczeniu co pacjent - używaj maski szczelnie zakrywającej usta i nos. Nie dotykaj jej w trakcie użytkowania.

Maskę powinien stosować również pacjent- tak często jak to możliwe. Jeżeli jej nie toleruje – powinien bezwzględnie podporządkować się zasadom higieny dróg oddechowych.

- Unikaj kontaktu z jakimikolwiek wydzielinami pacjenta. Gdy prowadzisz toaletę jamy ustnej, dróg oddechowych, lub gdy masz styczność z kałem, moczem lub innymi wydzielinami, stosuj jednorazowe maski i rękawiczki. Przeprowadź higienę rąk przed i po ich zdjęciu
- Nie używaj ponownie rękawiczek i masek
- Stosuj dedykowaną dla pacjenta pościel, sztućce i naczynia – czyść je wodą z mydłem
- Czyść i dezynfekuj powierzchnie często dotykane w pokoju pacjenta (powierzchnię stolików nocnych, ramę łóżka i inne meble przy użyciu zwykłych środków czyszczących, splotcz, a następnie zdezynfekuj środkiem domowego użytku zawierającym 0,1% podchloryn sodu (stosuj rękawice i odzież ochronną – np. fartuchy foliowe)

- Czyścić i dezynfekuj powierzchnie w obrębie toalety i łazienki przynajmniej raz dziennie przy użyciu zwykłych środków czyszczących, spłucz, a następnie zdezynfekuj dostępnym środkiem czystości (stosuj rękawice i odzież ochronną – np. fartuchy foliowe)
- Ubrania, pościel i ręczniki pacjenta pierz w temperaturze 60-90 st. C z użyciem dodatkowego detergentu. Skażoną bieliznę umieść w osobnym pojemniku na pranie (stosuj rękawice i odzież ochronną – np. fartuchy foliowe)
- Zużyte środki ochrony indywidualnej jednorazowego użytku powinny zostać umieszczone w pojemniku na odpady ze szczelną pokrywą w pokoju, w którym przebywa pacjent, a następnie utylizowane jako odpady niebezpieczne zakaźne
- Unikaj ekspozycji na skażone przedmioty z bezpośredniego otoczenia osoby zakażonej

W przypadku osób z laboratoryjnie potwierdzonym zakażeniem o łagodnym przebiegu, które poddawane są opiece domowej, zakończenie izolacji może nastąpić wyłącznie po uzyskaniu dwukrotnego, negatywnego testu PCR, przeprowadzonego na dwóch, pobranych w odstępie co najmniej 24 godzin próbkach. Jeżeli testowanie nie jest możliwe, WHO zaleca, aby pacjenci pozostali w izolacji przez dodatkowe 2 tygodnie od ustania objawów.

W jakich sytuacjach pacjenci z podejrzeniem COVID-19 mogą zostać poddani kwarantannie domowej?

- Osoby z łagodną postacią choroby, bez towarzyszących chorób przewlekłych takich jak choroby serca lub płuc, niewydolność nerek lub upośledzone działanie układu odpornościowego w następujących przypadkach:
 - nie istnieje ryzyko nagłego pogorszenia stanu zdrowia,
 - mogą podlegać obserwacji i otrzymać opiekę ze strony bliskich osób,
 - hospitalizacja jest niemożliwa (np. ze względu na ograniczone możliwości lokalowe) lub niebezpieczna.

Decyzja o umieszczeniu pacjenta z podejrzeniem COVID-19 w kwarantannie domowej powinna zostać podjęta na podstawie wnikliwej oceny klinicznej i powinna zostać oparta o ocenę bezpieczeństwa pacjenta w środowisku domowym.

OSOBY „Z KONTAKTU”

Jeżeli miałeś styczność z osobą z podejrzeniem COVID-19, czyli w okresie od 2 dni przed i do 14 dni po wystąpieniu u niej objawów choroby czyli:

- ✓ miałeś z nią bezpośredni kontakt w odległości poniżej 1 metra przez okres dłuższy niż 15 minut

- ✓ sprawowałeś nad nią bezpośrednią opiekę, bez zastosowania odpowiednich środków ochrony osobistej,
- ✓ przebywałeś w bliskim otoczeniu osoby chorej na COVID-19 (w tym samym miejscu pracy, klasie lub domu, bądź brałeś udział w tym samym zgromadzeniu) przez dowolny czas,
- ✓ podróżowałeś w bliskiej odległości (tj. 1 metra) jakimkolwiek środkiem transportu,
- ✓ znalazłeś się w innej sytuacji, którą wskazano w lokalnej ocenie ryzyka

Obserwuj swój stan zdrowia przez 14 dni od ostatniego możliwego dnia spotkania z zakażoną osobą.

Jeżeli przebywasz na obserwacji w kwarantannie domowej jako „osoba z kontaktu” i zauważysz u siebie objawy COVID-19:

- Skontaktuj się ze stacją sanitarno-epidemiologiczną
- Poinformuj odpowiednią placówkę medyczną (**czyli oddział zakaźny**) o planowanym przybyciu
- W trakcie transportu do placówki medycznej podróżuj w masce
- Jeśli to możliwe, unikaj transportu publicznego. Możesz wezwać karetkę lub przyjechać samochodem prywatnym w miarę możliwości otwierając wszystkie okna w pojeździe
- Stosuj zasady higieny układu oddechowego i higieny rąk, siadaj lub stawaj jak najdalej od innych osób (przynajmniej 1 metr) zarówno w trakcie transportu jak i w szpitalu