

DOMÁCA STAROSTLIVOSŤ O PACIENTOV S COVID-19 S MIERNYMI SYMPTÓMAMI A RIEŠENIE ICH KONTAKTOV

Kde manažovať pacientov s COVID-19

WHO navrhuje, aby všetci pacienti s laboratórne potvrdeným COVID-19 boli izolovaní a liečení v zdravotníckych zariadeniach.

Podobne má špeciálne usmernenia pre rizikových pacientov (starší, s komorbiditami, tehotenstvo, deti), ktorí majú byť prioritne liečení v zdravotníckych zariadeniach.

Ak všetky prípady s miernymi príznakmi^a nemôžu byť v zdravotníckych zariadeniach, WHO navrhuje, aby pacienti s miernymi príznakmi a bez rizikových faktorov boli liečení v reprofilovaných hoteloch, ubytovniach a pod. až dokým budú bez príznakov a laboratórne testy na COVID-19 budú mať negatívne. Alternatívne môžu byť pacienti s miernymi príznakmi a bez rizikových faktorov liečení doma.

Domáca starostlivosť o pacientov so suspektou COVID-19 s miernymi symptómami

Pacienti s miernymi príznakmi a bez rizikových faktorov môžu byť za určitých okolností liečení doma. Lekár musí zhodnotiť rizikové faktory u pacienta. Tiež, či domáce prostredie je vhodné a domáci opatrovatelia (manželia, manželky, dospelé deti) sú schopní dodržiavať potrebné opatrenia.^b Zároveň musí byť pacientovi priradený zdravotník (komunikačné spojenie), ktorý ho bude na diaľku monitorovať a to buď infektológ ak sa zvažuje liečba v domácom prostredí alebo všeobecný lekár. Všeobecný lekára sa podieľa na sledovaní tohto pacienta po celý čas až do vymiznutia symptómov.

Pacienti a príbuzní majú dodržiavať nasledovné opatrenia:

- Umiestnite pacienta do dobre vetrateľnej miestnosti, v ktorej bude sám. (vetranie cez okno alebo cez dvere von)
- Obmedzte pohyb pacienta po dome a minimalizujte priestory, ktoré používate spoločne. Poriadne vetrajte spoločne používané miestnosti (kúpeľňu, WC)
- Ak nie je možné chorého umiestniť v samostatnej izbe, zachovávajte vzdialenosť od neho minimálne 1 meter (nespíte v spoločnej posteli).^c
- Obmedzte počet ľudí, ktorí budú prichádzať do kontaktu s chorým na minimum. Podľa možnosti, vyberte jednu osobu, ktorá je najzdravšia, nemá rizikové faktory (chronické ochorenie, zníženú imunitu). Návštevy treba zakázať dokým pacient nebude vyliečený.
- Vykonávajte hygienu rúk pred a po každom kontakte s pacientom a ich bezprostredným okolím. Vykonávajte hygienu rúk tiež: pred a po príprave jedla, pred jedlom, po použití toalety a vždy, keď sú ruky špinavé. Ak sú ruky viditeľne špinavé, umývajte ich mydlom a teplou vodou. Ak nie sú viditeľne špinavé, môžete použiť alkoholovú dezinfekciu.

- Po umývaní rúk mydlom a vodou je dobré použiť na sušenie jednorazové papierové utierky. Ak tieto nie sú k dispozícii, používajte čisté látkové uteráky a často ich vymieňajte ...pranie
- Na zabránenie kvapôčkového prenosu je vhodné, aby chorý nosil čím viac ochranné rúško^d a denne si ho menil. Pacienti, ktorí netolerujú nosenie rúška by mali dodržiavať prísnu respiračnú hygienu: pri kýchaní a kašľaní by si mali zakrývať nos aj ústa jednorazovou papierovou vreckovkou. Túto treba po použití správne vyhodiť. (v prípade, že nie sú k dispozícii papierové vreckovky, treba použité látkové vreckovky prať vo vode s použitím obyčajného mydla alebo pracieho prostriedku.)
- Opatrovatelia musia nosiť ochranné rúško, ktoré zakrýva ústa i nos, keď sú v miestnosti spolu s pacientom. Počas nosenia sa rúška nemá dotýkať ani s ním inak manipulovať. Ak sa rúško zašpiní od sekrétov, musí sa okamžite vymeniť za nové, čisté a suché. Snímajte si rúško správnym spôsobom – to znamená, nechytajte sa ho vpredu, ale skladajte ho zozadu za rozviazané šnúrky alebo gumičky. Ihneď rúško správne odložte a urobte hygienu rúk.
- Vyhýbajte sa priamemu kontaktu s telesnými tekutinami, zvlášť z úst a dýchacieho systému, a tiež stolicí. Keď robíte ústnu a respiračnú hygienu, a keď narábate so stolicou, močom a odpadom, používajte jednorazové rukavice a rúško. Robte hygienu rúk pred a po snímaní rukavíc a rúška.
- Nepoužívajte rúško a masku opakovane.
- Používajte obliečky, uteráky a príbory vyhradené pre pacienta – po použití ich možno očistiť vodou s mydlom a môžu sa použiť znova.
- V miestnosti, v ktorej sa zdržuje pacient, denne umývajte a dezinfikujte povrchy, ktorých sa často dotýka, ako sú rámy postele, stolíky a ďalší nábytok. Najprv ich umyte bežným mydlom alebo saponátom, opláchnite a potom použite bežnú domácu dezinfekciu, obsahujúcu 0,1% chlórnanu sodného.
- Očistite a dezinfikujte povrchy kúpeľne a toalety aspoň raz denne. Najprv ich umyte bežným mydlom alebo saponátom, opláchnite a potom použite bežnú domácu dezinfekciu, obsahujúcu 0,1% chlórnanu sodného.
- Pacientovo oblečenie, posteľné prádlo, osušky a uteráky perte v práčke pri teplote 60-90 °C s použitím bežného pracieho prostriedku (prípadne perte v teplej vode s mydlom na pranie) a poriadne vysušte. Kontaminované prádlo odkladajte do vaku na pranie. Nevytriasajte špinavé prádlo a dajte pozor, aby sa kontaminovaný materiál nedostal do kontaktu s vašou kožou a oblečením.
- Pri dezinfekcii povrchov a kontaminovaného prádla je treba používať ochranné oblečenie (napr. umývateľnú zásteru) a rukavice. Podľa možností používať jednorazové rukavice (nitrilové, latexové), ktoré treba po použití vyhodiť a nepoužívať viackrát. (Prípadne je možné použiť ochranné rukavice na viac použití, ktoré treba po použití umyť vodou a mydlom, a následne dekontaminovať 0,1% roztokom chlórnanu sodného. Pred natihnutím a po vyzlečení rukavíc treba urobiť hygienu rúk.
- Rukavice, rúška a ďalší odpad, ktorý sa vytvorí počas domácej starostlivosti o pacienta treba dávať do odpadkového koša s vekom v pacientovej izbe a následne ho zlikvidovať ako infekčný odpad. Za likvidáciu infekčného odpadu zodpovedá miestna hygienická autorita.^e

- Zabráňte styku s ďalšími kontaminovanými predmetmi z pacientovho bezprostredného prostredia (nepoužívajte spoločne zubné kefky, cigarety, riady, príbory, nápoje, uteráky, špongie alebo posteľné prádlo).
- Ak domácu starostlivosť robia zdravotnícki pracovníci, musia vopred urobiť hodnotenie rizika a na jeho základe si vybrať vhodné osobné ochranné pomôcky a musia dodržiavať odporúčania ochrany pred kontaktným a kvapôčkovým prenosom ochorenia.
- Pacienti s pozitívnym laboratórnym testom a miernymi príznakmi, ktorí boli v domácej starostlivosti, môžu byť prepustení z domácej izolácie, ak majú dva negatívne PCR testy odobraté minimálne s 24- hodinovým rozdielom. Ak testovanie nie je možné, WHO odporúča, aby pozitívne testovaní pacienti zostali v izolácii ešte 2 týždne po skončení príznakov.

^a Mierne príznaky vírusovej infekcie horných dýchacích ciest sú: horúčka, únava, kašeľ (s produkciou spúta alebo bez nej), nechutenstvo, nevoľnosť, bolesti svalov, bolesť hrdla, plný nos alebo bolesť hlavy. Zriedkavo môžu mať pacienti hnačku, nauzeu a vracanie.

^b Zoznam oblastí, ktoré treba zhodnotiť pri ponechaní pacienta s akútnou infekciou respiračného traktu (COVID-19) v domácej starostlivosti – vid' Príloha A

^c Výnimku tvoria dojčiace matky. Nakoľko dojčenie je pre dieťa prospešné a prenosv respiračných vírusov materským mliekom je zanedbateľný, matky môžu pokračovať v dojčení. Matka má pri kontakte s dieťaťom používať ochranné rúško a urobiť hygienu rúk pred a po blízkom kontakte s dieťaťom. Tiež má dodržiavať ďalšie hygienické opatrenia tak, ako sú napísané v tomto dokumente.

^d Ochranné rúško alebo chirurgická maska vyzerá ako obdĺžnik zo zámikmi (alebo má miskovitý tvar), ktorý zakýva nos a ústa, a pripevňuje sa gumičkami alebo šnúrkami vzadu okolo hlavy alebo za ušami.

^e Miestna hygienická autorita má zabezpečiť opatrenia na to, aby sa odpad likvidoval na vhodnom mieste a nie na nemonitorovanom otvorenom smetisku/skládke.

Manažment kontaktov

Osoby, ktoré boli v kontakte s osobou podozrivou na COVID-19 (vrátane domácich opatrovateľov, a zdravotníkov) sú považované za kontakty a mali by sledovať svoje zdravie minimálne 14 dní od posledného kontaktu.

Kontakt je osoba, ktorá sa v rozmedzí 2 dni pred objavením príznakov až po 14 dní od objavenia príznakov u pacienta, mala účasť na nasledovných aktivitách:

- Kontakt tvárou v tvár s pacientom s COVID-19 vo vzdialenosti menšej ako 1 meter, dlhšie ako 15 minút;
- Poskytovanie priamej starostlivosti pacientom s COVID-19 bez použitia správnych ochranných prostriedkov;
- Pobývanie v rovnakej miestnosti v blízkosti pacienta s COVID-19: (v spoločnom zamestnaní, triede, domácnosti, na spoločnom stretnutí) bez ohľadu na dĺžku času.
- Cestovanie v blízkosti (vzdialenosť menej ako 1 m) pacienta s COVID-19, bez ohľadu na dĺžku času;
- A v ďalších situáciách podľa lokálneho odhadu rizík.

Podľa možnosti má byť v telefonickom kontakte so zdravotníckym pracovníkom (všeobecným lekárom pre dospelých alebo deti a dorast a/alebo infektológom). Ak je to možné, treba realizovať diagnostické testy.

Zdravotnícky pracovník alebo epidemiológ má kontaktu vysvetliť vopred, kedy a kde má hľadať pomoc, ak ochorie; akým spôsobom sa má transportovať a kde má vstupovať do zdravotníckeho zariadenia, a aké zásady prevencie a kontroly infekcií má dodržiavať.

Ak sa u kontaktu objavia príznaky, treba sa riadiť nasledovnými krokmi:

- Oznámte zdravotníckemu zariadeniu, že príde symptomatický kontakt.
- Počas cesty do zdravotníckeho zariadenia musí mať kontakt na sebe rúško.
- Podľa možnosti by kontakt nemal používať verejnú dopravu, ale zavolať si sanitku alebo sa odviezť osobným autom, podľa možnosti s otvorenými oknami.
- Symptomatický kontakt má dostať informáciu, ako dodržiavať respiračnú hygienu a hygienu rúk, a počas transportu do zdravotníckeho zariadenia má sedieť čo najďalej od ostatných (aspoň 1m).
- Všetky povrchy, ktoré sa kontaminovali sekrétmi z dýchacích ciest alebo inými telesnými tekutinami, treba umyť vodou s mydlom a potom dezinfikovať bežným domácim dezinfekčným prostriedkom, obsahujúcim 0,5% roztok bielidla.

Príloha A

^b Zoznam oblastí, ktoré treba zhodnotiť pri ponechaní pacienta s akútnou infekciou respiračného traktu (COVID-19) v domácej starostlivosti.

Pri hodnotení si treba odškrtať každú oblasť (A- áno; N-nie) a zhodnotiť možnosť starostlivosti doma.

Infraštruktúra		
Fungujúci telefón	A	N
Iný možný spôsob komunikácie so zdravotníckym systémom	A	N
Pitná voda	A	N
Kanalizácia	A	N
Možnosť varenia (vrátane paliva ak ide o vidiecku oblasť)	A	N
Funkčná elektrina	A	N
Funkčný zdroj tepla (ak je potrebný)	A	N
Dostatočné vetranie	A	N
Bývanie		
Samostatná izba alebo spálňa pre pacienta	A	N
Prístupná kúpeľňa	A	N
Zdroje		
Jedlo	A	N
Potrebné lieky	A	N
Ochranné rúška (pacient)	A	N
Ochranné rúška (opatrovatelia, domáce kontakty)	A	N
Rukavice	A	N
Veci na hygienu rúk (mydlo, alkoholová dezinfekcia)	A	N
Domáce čistiace prostriedky (vrátane dezinfekcie)	A	N
Papierové vreckovky	A	N
Papierové utierky	A	N
Ochranná zástera (pre opatrovateľa)	A	N
Vrecia na odpad	A	N
Základná starostlivosť a podpora		
Osoba, ktorá sa bude starať a podporovať chorého	A	N
Prístup k lekárskeму poradenstvu a starostlivosti	A	N
Výskyt rizikových osôb v domácnosti (deti < 2 roky, starší > 65 rokov, imunokompromitované osoby, osoby s viacerými chronickými ochoreniami alebo nekompenzovaným chronickým ochorením, fajčiari)	A	N

Upravené z dokumentu: Home care for patients with COVID-19 presenting with mild symptoms and management of their contacts (Interim guidance 17 March 2020)