



Lekár
Odporúča

Príručka pre ľudí s vysokým rizikom
vážneho priebehu COVID-19 a ich blízkyh

Ako zvládnuť COVID-19?

Prípravené v spolupráci so SLOVENSKOU SPOLOČNOSŤOU VŠEOBECNÉHO PRAKTICKÉHO LEKÁRSTVA
Garant: MUDr. Adriana Šimková, PhD., hlavná odborníčka MZ SR pre všeobecné lekárstvo



Pre úspešné **zvládnutie ochorenia** COVID-19 sú najdôležitejšie:



Správne informácie

Pri podozrení na možnú infekciu COVID-19 je najmä pre ľudí nad 60 rokov a ľudí so zvýšeným rizikom ťažkého priebehu COVID-19 dôležité dodržať 3-krokový postup:

- ♦ včasná diagnostika/testovanie,
- ♦ kontaktovanie lekára (mailom, SMS, telefonicky a iné),
- ♦ včas zahájená liečba.

Aké sú rizikové faktory vážneho priebehu COVID-19?

- ♦ vek viac ako 60 rokov a pridružené ochorenia
- ♦ obezita a nadváha (BMI vyššie ako 35)



Prevenca

- ♦ závažné srdcovo-cievne ochorenie
- ♦ závažné ochorenie pľúc
- ♦ chronické ochorenie pečene
- ♦ chronické ochorenie obličiek
- ♦ cukrovka (diabetes mellitus) I. aj II. typu
- ♦ neurologické ochorenia
- ♦ Parkinsonova choroba
- ♦ onkologické ochorenia najmä v aktívnej liečbe
- ♦ poruchy zrážania krvi
- ♦ transplantácie orgánov a krvotvorných buniek
- ♦ oslabená imunita (vrátane Downovho syndrómu, imunosupresívnej liečby, zle kompenzovaného HIV a iné)



Príprava na možnú infekciu COVID-19



Prevenca, ktorá znižuje vírusovú nálož a možnosť ochorenia (ROR):



Rúška

Majte prekrytý nos aj ústa respirátorom alebo rúškom, a to najmä v uzavretých priestoroch s vysokou koncentráciou ľudí (najmä v zdravotníckych zariadeniach).



Odstup (2 metre)

Udržiavajte odstup najmä od ľudí, ktorí majú príznaky akútneho respiračného ochorenia (nádcha, kašeľ, únava, bolesť hlavy a iné).



Ruky

Dbajte na hygienu rúk.



Očkovanie

Ak ste starší ako 60 rokov, prípadne patríte do jednej alebo viacerých rizikových skupín, mali by ste zvážiť nielen **očkovanie proti COVID-19**, ale aj proti možným pridruženým ochoreniam, ako sú **chrípka, pneumokokom vyvolaný zápal pľúc alebo čierny kašeľ**. Kombinácia týchto ochorení spolu s COVID-19 by pre vás mohla byť smrteľná.

Všetky informácie o očkovaní vám poskytne váš ošetrojúci lekár.

Ako sa zodpovedne pripraviť na možnú infekciu COVID-19?

Vďaka správnym informáciám a včasnej reakcii môžete zabrániť nielen ťažkému priebehu ochorenia, ale aj stresu a úzkosti pri pozitívnom výsledku testu.

Liekové interakcie a kontraindikácie

Aby mohol lekár vybrať vhodnú liečbu pre vás, musí vedieť o vašom zdravotnom stave, chronických ochoreniach a všetkých liekoch, ktoré užívate (vrátane voľnopredajných). Niektoré druhy liekov sa môžu navzájom ovplyvňovať a ich kombinácia sa vylučuje.

Príprava dôležitých kontaktov

Na viditeľnom mieste majte pripravené:

- ◆ vaše meno a rodné číslo,
- ◆ meno a kontakt na vášho všeobecného lekára,
- ◆ meno a kontakt na lekára – špecialistu, ktorého navštevujete,
- ◆ zoznam diagnóz,
- ◆ zoznam liekov, ktoré užívate dlhodobo,
- ◆ zoznam voľnopredajných liekov, ktoré ste užili,
- ◆ kontakt na testovacie miesto,
- ◆ kontakt na najbližšiu pohotovostnú službu,
- ◆ kontakt na blízkeho, ktorý má byť v prípade potreby informovaný o vašom zdravotnom stave.

Diagnostika

Pri príznakoch ochorenia COVID-19 alebo po kontakte s pozitívnou osobou sa otestujte (Ag / PCR / LAMP).

Ak ste pozitívny a patríte k ľuďom s vysokým rizikom ťažkého priebehu, zostaňte doma a kontaktujte svojho lekára (telefonicky, mailom, SMS a iné). To platí aj v prípade, že ste zaočkovaný.

Ak ste negatívny, sledujte svoj zdravotný stav a ak príznaky ochorenia pretrvávajú, test zopakujte o 2 – 3 dni.

Zároveň monitorujte dôsledne svoj zdravotný stav (teplota, tlak, saturácia kyslíka v krvi) a v prípade potreby kontaktujte svojho lekára.

Užívajte predpísané lieky.

Ak máte niektoré z rizikových ochorení, je dôležité, aby ste poctivo užívali lieky na svoje základné ochorenie. Pri dobre liečenom

(kompenzovanom) základnom ochorení môže mať COVID-19 ľahší priebeh, menej poškodzovať organizmus a znižuje sa tiež riziko hospitalizácie.

Najčastejšie príznaky COVID-19

- ◆ bolesť hlavy
- ◆ nádcha a zápal prírodných dutín
- ◆ škriabanie a bolesť hrdla
- ◆ kašeľ
- ◆ zvýšená telesná teplota

Menej časté príznaky COVID-19

- ◆ tráviace problémy (nechutenstvo, hnačka)
- ◆ strata chuti alebo strata čuchu

Správne zvolená **liečba podaná do piatich dní od prvých príznakov alebo pozitívneho testu** výrazne **chráni pred vážnym priebehom** (hospitalizáciou, úmrtím) infekcie COVID-19. Lekár vám predpíše lieky podľa vášho zdravotného stavu a s ohľadom na vaše chronické ochorenia.

Liečba v domácom prostredí v spolupráci s ambulantným lekárom

- ◆ Monitorujte svoj zdravotný stav.
- ◆ Kontaktujte svojich blízkych a zostaňte v kontakte počas celej liečby.
- ◆ Zmeny stavu konzultujte s lekárom.
- ◆ Pite dostatok tekutín (aspoň 2 – 2,5 litra)
- ◆ Jedzte ľahšiu stravu (vrátane ovocia a zeleniny).
- ◆ Nenamáhajte sa.
- ◆ Oddych striedajte s nenáročným pohybom (napr. prechádzka po byte).
- ◆ Pravidelne vymieňajte vzduch v miestnosti vetraním.
- ◆ Dezinfikujte povrchy.
- ◆ Ak je to možné, počas liečby sa izolujte od ostatných členov rodiny.
- ◆ Pravidelne robte krátke dychové cvičenia (napríklad vydychovanie proti prekážke – našpúleným perám, alebo vydychovanie cez slamku).

Ako ľahšie dýchať

Pre správne množstvo vzduchu a ľahšie dýchanie je potrebné pravidelne meniť polohy. Ľahšie dýchanie môže zabezpečiť mierny predklon, napríklad podopretím sa lakťami o stôl.

Domáca lekárnička

Pred infekciou COVID-19 si do lekárničky pripravte:

- ◆ voľnopredajné spreje a kvapky do nosa (pri pocite plného nosa užívajte maximálne 7 – 10 dní)
- ◆ voľnopredajné kloktadlá, spreje, pastilky na cmúľanie (pri bolesti hrdla, pôsobia aj na lokálne zmiernenie bolesti (anestetikum))
- ◆ voľnopredajné lieky podľa typu kašľa po porade s lekárnikom (antitusiká pri suchom, dráždivom kašli; mukolytiká pri vlhkom, produktívnom kašli)

Podpora imunity

Vitamín C

2 g/deň, rozdelený do 2 – 4 dávok

Vitamín D

1 000 IU/deň – pri užívaní viac ako 2 000 IU je vhodné stanoviť hodnotu vitamínu D v krvi, poraďte sa so svojím lekárom

Zinok

10 – 15 mg/deň – užívajte večer 2 hodiny pred alebo po užití vitamínu C.

Monitorovanie zdravotného stavu

- ◆ teplomer
- ◆ tlakomer
- ◆ pulzný oxymeter
- ◆ Ag test

Oxymeter sa používa na meranie saturácie kyslíka v krvi a monitoruje možný zápal pľúc, ktorý množstvo kyslíka v krvi znižuje. Oxymeter si môžete zakúpiť napríklad v lekárni alebo online.

Ako správne merať saturáciu kyslíka?

Pre správne meranie pulzným oxymetrom je dôležité dodržiavať niekoľko zásad.

- ◆ Pred použitím si prečítajte príbalený návod alebo sa poraďte s lekárom, zdravotnou sestrou alebo lekárnikom.
- ◆ Uistite sa, že batérie v pulznom oxymetri nie sú vybité (slabé batérie môžu skresľovať výsledok).
- ◆ Každé meranie vykonávajte striedavo na ukazováku a prostredníku oboch rúk.
- ◆ Prsty by mali byť čisté, suché a teplé.
- ◆ Nechty nesmú byť nalakované.
- ◆ Pred meraním sa niekoľkokrát kľudne nadýchnite a vydýchnite.
- ◆ Odmerajte saturáciu a odčítajte výsledok.

Optimálna hodnota saturácie kyslíka v krvi je viac ako 95 %.

Dávkovanie liekov

Pri zvýšenej teplote/horúčke možno použiť voľnopredajné lieky s účinnými látkami paracetamol, ibuprofén a kyselina acetylsalicylová. Možno použiť aj lieky s obsahom naproxénu a diklofenaku.

Paracetamol sa môže kombinovať s uvedenými liečivami, dbajte však na maximálnu dennú dávku (paracetamol sa nachádza aj v šumivých nápojoch na chrípku a prechladnutie). Ibuprofén neužívajte na prázdny žalúdok.



Dávkovanie pre dospelých:

Paracetamol

10 – 15 mg/kg telesnej hmotnosti, maximálne 4 000 mg/24 hod (sledujte obsah paracetamolu v tabletkách aj horúcich nápojoch).

Ibuprofén

400 mg v minimálne štvorhodinových intervaloch, maximálna dávka 1 200 mg/24 hod.

Kyselina acetylsalicylová

500 – 1 000 mg v 4 – 8-hodinových intervaloch, maximálne 4 g/24 hod.

Naproxén

275 mg sa užíva 2 – 3x/24 hod.

Diklofenak

25 – 50 mg sa užíva 3 – 4 x denne, maximálna dávka je 150 mg/24 hod.

Kedy volať 155/112?

Pomoc RZP volajte, ak sa objaví:

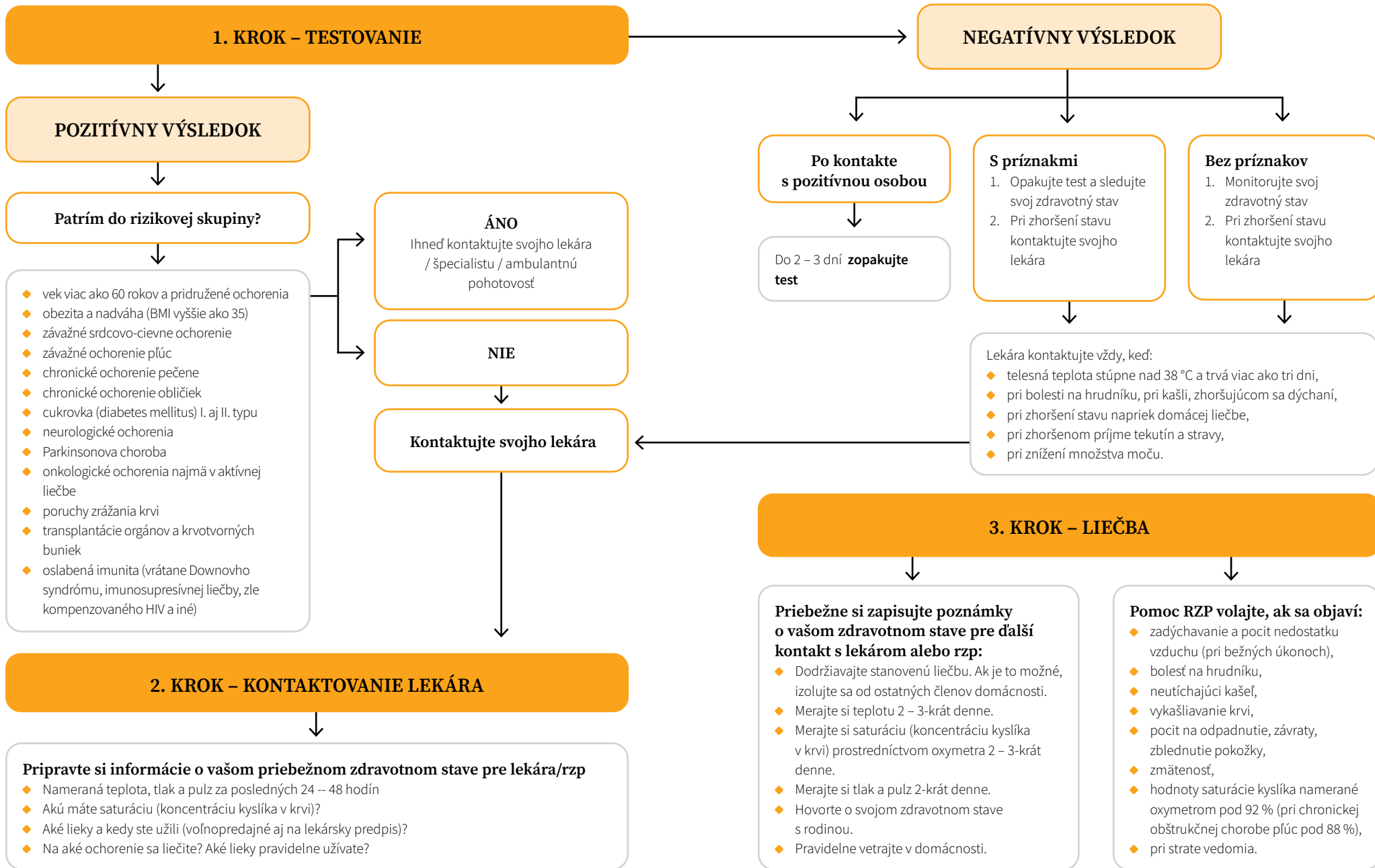
- ◆ zadýchavanie a pocit nedostatku vzduchu (pri bežných úkonoch),
- ◆ bolesť na hrudníku,
- ◆ neutíchajúci kašeľ,
- ◆ vykašliavanie krvi,
- ◆ zmätenosť,
- ◆ pocit na odpadnutie, závraty, zblednutie pokožky,
- ◆ hodnoty saturácie kyslíka namerané oxymetrom pod 92 % (pri chronickej obštrukčnej chorobe pľúc pod 88 %),
- ◆ pri strate vedomia.

Upozornenie

Pri užívaní liekov na riedenie krvi, u pacientov s ochorením žalúdka (napr. vredmi) a ochorením čreva (napr. zápal) odporúčame uprednostniť paracetamol! Ak užívate dlhodobo nejaké lieky, vždy sa vopred poraďte s lekárom/lekárnikom.

Postup pri **podozrení** na COVID-19

3-krokový postup je dôležité dodržať najmä u starších ľudí (nad 60 rokov) a u ľudí s rizikovými faktormi ťažkého priebehu infekcie COVID-19.



Tabuľka na zapisovanie dôležitých kontaktov a monitorovanie zdravotného stavu.

Zoznam dôležitých kontaktov

Vaše meno

Vaše priezvisko

Meno a kontakt na vášho všeobecného lekára:

Meno a kontakt na špecialistu, ktorého navštevujete:

Kontakt na pohotovostnú službu:

Kontakt na najbližšie testovacie miesto:

Kontakt na blízku osobu pre prípad hospitalizácie:

Vaše diagnózy:

Lieky, ktoré pre tieto diagnózy užívate:

Dátum	Telesná teplota	Saturácia kyslíka v krvi (oxymeter)	Tlak	Lieky, ktoré ste užili
Ráno				
Obed				
Večer				

Dátum	Telesná teplota	Saturácia kyslíka v krvi (oxymeter)	Tlak	Lieky, ktoré ste užili
Ráno				
Obed				
Večer				

Dátum	Telesná teplota	Saturácia kyslíka v krvi (oxymeter)	Tlak	Lieky, ktoré ste užili
Ráno				
Obed				
Večer				

Dátum	Telesná teplota	Saturácia kyslíka v krvi (oxymeter)	Tlak	Lieky, ktoré ste užili
Ráno				
Obed				
Večer				

Najneskôr v tento deň by mali byť ľudia s vysokým rizikom vážneho priebehu COVID-19 v kontakte s lekárom a liečení.

Dátum	Telesná teplota	Saturácia kyslíka v krvi (oxymeter)	Tlak	Lieky, ktoré ste užili
Ráno				
Obed				
Večer				

Dátum	Telesná teplota	Saturácia kyslíka v krvi (oxymeter)	Tlak	Lieky, ktoré ste užili
Ráno				
Obed				
Večer				

Dátum	Telesná teplota	Saturácia kyslíka v krvi (oxymeter)	Tlak	Lieky, ktoré ste užili
Ráno				
Obed				
Večer				

Dátum	Telesná teplota	Saturácia kyslíka v krvi (oxymeter)	Tlak	Lieky, ktoré ste užili
Ráno				
Obed				
Večer				

Dátum	Telesná teplota	Saturácia kyslíka v krvi (oxymeter)	Tlak	Lieky, ktoré ste užili
Ráno				
Obed				
Večer				

Dátum	Telesná teplota	Saturácia kyslíka v krvi (oxymeter)	Tlak	Lieky, ktoré ste užili
Ráno				
Obed				
Večer				

Dátum	Telesná teplota	Saturácia kyslíka v krvi (oxymeter)	Tlak	Lieky, ktoré ste užili
Ráno				
Obed				
Večer				

Dátum	Telesná teplota	Saturácia kyslíka v krvi (oxymeter)	Tlak	Lieky, ktoré ste užili
Ráno				
Obed				
Večer				

Dátum	Telesná teplota	Saturácia kyslíka v krvi (oxymeter)	Tlak	Lieky, ktoré ste užili
Ráno				
Obed				
Večer				

Viac informácií o COVID-19:

www.ssvpi.sk

www.lekarodporuca.sk

Ďalšie užitočné linky:

www.health.gov.sk

korona.gov.sk



Brožúra je finančne podporená spoločnosťou

Merck Sharp & Dohme, s. r. o.,

so sídlom Karadžičova 8/A, Bratislava 821 08

www.msd.sk

Príprava a dizajn

grandaliro, spol. s r. o.

www.grandaliro.com