

# Przewodnik NorthShore dotyczący opieki dla dorosłych pacjentów z COVID-19

**Pana/Pani powrót do zdrowia jest  
naszym głównym priorytetem**

Ciągle poznajemy nowe informacje o COVID-19, dlatego prosimy wejść na stronę [northshore.org/covid19](https://northshore.org/covid19) lub zadzwonić pod numer 847-HEALTH9 (847-432-5849) w celu uzyskania najświeższych informacji i zaleceń.

Prosimy o poświęcenie chwili na zapoznanie się z informacjami w tym przewodniku dotyczącym opieki oraz podzielenie się nim z innymi członkami Pana/Pani gospodarstwa domowego.

# Jakie są objawy ostrzegawcze i niektóre typowe objawy COVID-19?

Pacjenci przechodzą zakażenie wirusem wywołującym COVID-19 z różnicowaniem. U niektórych występują łagodne objawy, zaś u innych poważne choroby układu oddechowego. **Jeżeli pojawią się u Pana/Pani objawy ostrzegawcze COVID-19, należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza.**

## Do objawów ostrzegawczych należą:

- problemy z oddychaniem lub duszności, LUB
- uporczywy ból lub ucisk w klatce piersiowej, LUB
- uczucie dezorientacji lub niezdolność do przebudzenia, LUB
- niebieskawe usta lub twarz.

## Możliwe jest również odczuwanie jednego lub więcej z następujących łagodnych symptomów:

- gorączka
- kaszel
- zaleganie wydzieliny
- ból gardła
- katar
- bóle mięśni z objawami grypopochodnymi
- zaburzenia powonienia i smaku
- utrata apetytu
- dreszcze
- ból głowy
- biegunka
- nudności lub inne objawy z układu pokarmowego

To nie jest pełna lista objawów, które może Pan/Pani odczuwać. Należy skontaktować się ze świadczeniodawcą opieki zdrowotnej w przypadku wystąpienia innych objawów, które są ciężkie lub powodują niepokój.

# Jakie są produkty bez recepty i wskazówki pielęgnacyjne podczas wracania do zdrowia po zachorowaniu na COVID-19 w domu?

Powrót do zdrowia w domu może pomóc w zatrzymaniu rozprzestrzeniania się COVID-19. Jeżeli odczuwa Pan/Pani łagodne objawy COVID-19, następujące leki mogą złagodzić niektóre z symptomów:

## **Na gorączkę, bóle ciała i głowy:**

- Tylenol

## **Na kaszel i zalegający śluz:**

- Mucinex-DM, Extra Strength

## **Na ból gardła i kaszel:**

- pastylki na kaszel, np. Halls lub Cepacol

## **Na ból gardła:**

- woda z solą, płukanie trzy razy dziennie — dodaj ½-1 łyżeczki soli do 240 ml ciepłej wody
- świeży imbir + cytryna + herbata z miodem (Dodać po jednej łyżce do gotującej się wody, gotować na wolnym ogniu przez 3-4 minuty, odsączyć i wypić. Można dostosować ilość każdego składnika w celu uzyskania odpowiedniego smaku).

## **Na zaleganie wydzieliny:**

- Vicks VapoRub, nacierać klatkę piersiową i miejsce pod nosem w zależności od potrzeb

## **Na zatkany nos:**

- sól fizjologiczna w aerozolu do nosa, do dwóch razy dziennie

## **Aby uniknąć suchego powietrza:**

- ciepła para lub nawilżacz

## **Aby uniknąć odwodnienia:**

- przynajmniej 1 szklanka wody co godzinę (lub Pedialyte lub Gatorade)

## Gdzie szukać opieki medycznej, jeżeli mój stan się pogorszy?

- Należy skontaktować się ze swoim świadczeniodawcą opieki zdrowotnej, jeżeli odczuwa Pan/Pani pogorszenie objawów, zwłaszcza duszności, lub odczyt pulsoksymetru wskazuje 93% lub mniej.
- Należy zadzwonić pod numer 911 w przypadku nagłej sytuacji medycznej, poinformować dyspozytora o zachorowaniu na COVID-19 i założyć maseczkę, jeżeli to możliwe.
- Jeżeli decyduje się Pan/Pani udać na szpitalny oddział ratunkowy ze względu na pogorszenie objawów, należy wybrać jeden ze szpitali z poniższej listy:

### **Dla dorosłych pacjentów:**

**NorthShore Glenbrook Hospital**  
(847) 657-5632

**NorthShore Evanston Hospital**  
(847) 570-2111

**Swedish Hospital**  
(773) 878-8200

### **Dla pacjentów pediatrycznych:**

**Advocate Children's Hospital**  
(847) 723-5154

**Lurie Children's Hospital**  
(312) 227-3800

**Należy zadzwonić wcześniej na szpitalny oddział ratunkowy i poinformować pielęgniarkę na dyżurze o zachorowaniu na COVID-19 i występujących objawach.** (Numery szpitalnych oddziałów ratunkowych znajdują się powyżej).

# Czym jest pulsoksymetr napalcowy i jak go używać?

Pulsoksymetr jest małym, nieinwazyjnym testem wykorzystywanym do monitorowania stopnia nasycenia tlenem. Przekazaliśmy Panu/Pani pulsoksymetr napalcowy, aby pomóc Panu/Pani i Pana/Pani świadczeniodawcy opieki zdrowotnej w podjęciu decyzji, czy potrzebuje Pan/Pani dalszej opieki medycznej. Odczyt z pulsoksymetru jest dodatkową informacją o odczuwanych objawach.

## Instrukcja obsługi:

- Prosimy dokładnie przeczytać instrukcję przekazaną wraz z pulsoksymetrem napalcowym
- Przed wykonaniem pomiaru należy zmyć lakier z paznokci
- Pomiar należy wykonywać przynajmniej raz lub dwa razy dziennie
- Każdy pomiar należy wykonać raz na siedząco i raz chodząc swobodnie po domu
- Należy odczekać przynajmniej 30 sekund, zanim pomiar zostanie zakończony
- Należy zapisywać pomiary, wraz z datami i godzinami, oraz to, czy osoba siedziała, czy chodziła podczas pomiaru
- Należy przechowywać wszystkie zapisy, aby móc je przekazać zespołowi medycznemu, jeżeli wymagana będzie dalsza opieka medyczna, aby pomóc pacjentowi pokonać COVID-19
- Codzienne monitorowanie nie będzie konieczne, jeżeli nastąpi ustępowanie objawów

**Ważne jest, aby zadzwonić do świadczeniodawcy opieki zdrowotnej lub szukać pomocy medycznej, jeżeli:**

Pulsoksymetr odczyt	Co należy zrobić
93% lub mniej LUB spadek o 2 lub więcej punktów od odczytu z poprzedniego dnia	Zadzwoń do świadczeniodawcy opieki zdrowotnej lub szukaj pomocy medycznej
88% lub mniej	Udać się na szpitalny oddział ratunkowy lub zadzwonić na numer 911

**Proszę zapisywać swoje pomiary pulsoksymetru poniżej:**

Data	Czas	Chodząc lub na siedząco	Odczyt pulsoksymetru

# Co mogę robić, aby chronić innych?

Ze względu na zdiagnozowanie COVID-19, prosimy postępować zgodnie z poniższymi wytycznymi, aby chronić inne osoby w Pana/Pani domu i społeczności:

- **Należy pozostać w domu, z wyjątkiem otrzymywania opieki medycznej**

- Nie należy chodzić do pracy, szkoły ani w miejsca publiczne
- Nie należy korzystać z transportu publicznego, taksówek ani usług współużytkowania samochodu
- Jeżeli trzeba wyjść w celu otrzymania opieki medycznej, należy założyć maseczkę ochronną

- **Należy odseparować się od innych osób w domu**

- Należy przebywać w „pokoju chorego”, z dala od innych osób w domu
- Należy korzystać z oddzielnej łazienki, jeżeli to możliwe
- Nie należy zajmować się zwierzętami



- **Należy zasłaniać twarz podczas kaszlu i kichania**

- Należy użyć chusteczki, wyrzucić ją do kosza wyłożonego workiem na śmieci i natychmiast umyć ręce
- W przypadku braku chusteczki należy kaszleć/kichać w wewnętrzną stronę łokcia



- **Należy często myć ręce**

- Należy często myć ręce wodą z mydłem przez przynajmniej 20 sekund, zwłaszcza po wydmuchaniu nosa, kaszlu, kichnięciu, dotykaniu twarzy, pójściu do toalety i przed jedzeniem lub przygotowaniem posiłku
- Woda z mydłem jest najlepszym wyjściem, zwłaszcza gdy dłonie są widocznie brudne



- Należy używać środka do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu o zawartości alkoholu co najmniej 60%, pokrywając całą powierzchnię dłoni i pocierając aż do uczucia suchości, jeżeli woda i mydło są niedostępne



- **Należy unikać dotykania oczu, nosa i ust, zwłaszcza brudnymi dłońmi**



- **Należy dokładnie pilnować poniższych zaleceń dotyczących czystości w domu:**

- Nie należy dzielić się posiłkami, szklankami z napojami, filiżankami, sztućcami, ręcznikami ani pościelą z innymi domownikami
- Należy dokładnie myć każde z powyższych wodą z mydłem lub odkładać do zmywarki bezpośrednio po użyciu
- Należy rutynowo czyścić często dotykane powierzchnie w „pokoju chorego” i łazience. Do powierzchni o dużej częstotliwości dotykowej należą telefony, piloty, białe, białe stołów, klamki, wieszaki, toalety, klawiatury, tablety oraz stoliki nocne
- Należy czyścić i dezynfekować powierzchnie, na których może znajdować się krew, stolec lub płyny fizjologiczne, wodą z mydłem lub innym detergentem, a następnie domowym środkiem do dezynfekcji



Aby uzyskać więcej informacji na temat domowych środków do dezynfekcji, prosimy wejść na stronę

**[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)**

- **Należy nosić maseczkę ochronną, będąc w bliskiej odległości z innymi osobami** (patrz strona 6, wskazówki bezpieczeństwa dotyczące maseczek ochronnych).



# Jak używać maseczki, aby chronić siebie i innych?

Noszenie maseczek pomaga w zapobieganiu rozprzestrzeniania się infekcji. Powinno się nosić maseczkę, będąc w bliskiej odległości z innymi osobami (w tym innymi osobami w domu). Należy pamiętać, że noszenie maseczki nie znosi potrzeby dystansu społecznego.

## Do niektórych wskazówek dotyczących maseczek należą:

- Przed dotknięciem maseczki należy umyć ręce wodą z mydłem
- Należy umieścić elastyczną opaskę na czubku nosa, a pozostała część maseczki powinna zakryć nos i usta
- Należy umieścić paski za uszami, nie pozostawiając luki pomiędzy twarzą i maseczką
- Podczas noszenia maseczki należy unikać jej dotykania, ponieważ w przypadku dostania się cząsteczek wirusa na zewnętrzną część maski dostaną się one na dłonie podczas jej dotykania
- Jeżeli konieczne będzie poprawienie maseczki podczas noszenia, należy umyć dłonie środkiem dezynfekującym na bazie alkoholu lub wodą z mydłem przed i po jej poprawieniu
- Jeżeli maseczka wydaje się być wilgotna, należy ją zdjąć i założyć nową
- Podczas zdejmowania maseczki należy ostrożnie zdjąć ją od tyłu lub za paski
- Należy uważać, aby podczas zdejmowania maseczki nie dotykać oczu, nosa i/lub ust
- Użyte maseczki należy natychmiast wyrzucić do kosza wyłożonego workiem na śmieci

W przypadku używania maseczki wielorazowej należy pamiętać o jej upraniu po każdym użyciu. Aby zobaczyć instrukcje właściwego prania maseczki wielorazowej, prosimy wejść na stronę [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus).



Umieścić elastyczną opaskę na czubku nosa



Umieścić paski za uszami



Umyć ręce środkiem dezynfekującym na bazie alkoholu lub wodą z mydłem przed i po poprawieniu maseczki



Ostrożnie usunąć maseczkę od tyłu lub chwytając za paski



# Co należy robić podczas opieki nad osobą z COVID-19?

Podczas gdy większość osób może bezpiecznie dojść do zdrowia po zachorowaniu na COVID-19 w domu, u osób starszych i osób w każdym wieku z chorobami współistniejącymi, jak np. choroby płuc, choroby serca lub cukrzyca, występuje wyższe ryzyko rozwinienia poważnych komplikacji z powodu COVID-19 i te osoby powinny szukać pomocy, gdy tylko pojawią się objawy.

Jeżeli opiekuje się Pan/Pani osobą z COVID-19 w domu, należy:

## • Dokładnie monitorować chora osobę

- Sprawdzać objawy ostrzegawcze COVID-19 (patrz strona tytułowa)
- Regularnie monitorować i zapisywać odczyty pulsoksymetru (patrz strona 3)

## • Pomagać w leczeniu objawów chorej osoby

- Upewnić się, że pije dużo płynów i dużo odpoczywa
- Używać produktów bez recepty i wskazówek pielęgnacyjnych w domu zwalczających łagodne objawy (patrz strona 1)

## • Szukać dalszej opieki medycznej, jeżeli jest taka potrzeba

- Umieścić numer telefonu do świadczeniodawcy opieki zdrowotnej w łatwo dostępnym miejscu
- Jeżeli osoba poczuje się gorzej, zadzwonić do jego/jej świadczeniodawcy opieki zdrowotnej
- Korzystać z narzędzia do samokontroli od CDC ([cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)) i pulsoksymetru napalcowego, aby wiedzieć kiedy należy szukać dodatkowej pomocy medycznej

## • Zadzwoń pod numer 911 w przypadku nagłej sytuacji medycznej

- Poinformować dyspozytora, że pacjent ma COVID-19 i założyć mu maseczkę, jeżeli to możliwe.

# W jaki sposób mogę chronić siebie i resztę domowników jako opiekun osoby z COVID-19?

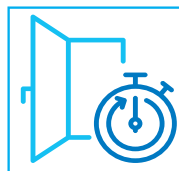
## • Podczas czyszczenia i dezynfekcji łazienki i toalety chorej osoby

- Wykonać to w razie potrzeby
- Czekać tak długo, jak to możliwe po skorzystaniu przez nią z łazienki
- Nosić maseczkę ochronną i gumowe lub lateksowe rękawiczki, jeżeli są dostępne
- Wyrzucić maseczkę ochronną i rękawiczki oraz umyć dokładnie ręce natychmiast po czyszczeniu



## • Podczas wchodzenia do pokoju chorej osoby

- Nosić maseczkę ochronną, jeżeli jest dostępna
- Wyrzucić maseczkę ochronną i umyć dokładnie ręce natychmiast po opuszczeniu pokoju
- Zachować odstęp dwóch metrów od osoby, zwłaszcza gdy maseczka ochronna jest niedostępna
- Ograniczyć styczność do maksimum



## • Odwiedzający poza opiekunami nie są zalecani



# Jak długo muszę przebywać w domowej izolacji?

**Jeżeli wynik testu na COVID-19 był pozytywny**, należy pozostać w domowej izolacji do wyzdrowienia, co oznacza:

- 10 dni po rozpoczęciu choroby lub 7 dni po wykonaniu testu
- ORAZ brak gorączki przez przynajmniej 3 dni bez przyjmowania leków obniżających gorączkę
- ORAZ poprawę objawów

**Jeżeli nie ma Pan/Pani COVID-19, ale ktoś w Pana/Pani domu chorował**, należy pozostać w domowej izolacji do:

- 14 dni po ostatnim kontakcie z chorą osobą, jeżeli była ona w stanie się izolować.
  - Izolacja oznacza, że chora osoba utrzymała 2 metry dystansu społecznego i/lub pozostała w pokoju oddzielnym od pozostałych domowników
- 14 dni od dnia, kiedy chora osoba została oznaczona jako „ozdrowieniec”, jeżeli nie była w stanie się izolować.

Jeżeli potrzebuje Pan/Pani poświadczenia lekarskiego, aby wrócić do pracy, proszę sprawdzić politykę powrotu do pracy w dziale zdrowia pracowników.

Jeżeli poświadczenie jest wymagane, można zgłosić prośbę o wystawienie go przez lekarza pierwszego kontaktu NorthShore.

Jeżeli nie ma Pan/Pani wybranego lekarza pierwszego kontaktu, prosimy zadzwonić pod numer **847-HEALTH9 (847-432-5849)** lub użyć NorthShoreConnect, aby skorzystać z eWizyty (ang. eVisit).

**Zalecany okres izolacji może ulec zmianie; prosimy wejść na stronę [dph.illinois.gov/covid19](https://dph.illinois.gov/covid19), aby uzyskać najnowsze informacje.**

**Decyzja o zakończeniu domowej izolacji powinna być podjęta w porozumieniu ze świadczeniodawcą opieki zdrowotnej i stanowymi lub lokalnymi wydziałami zdrowia. Decyzje podjęte lokalnie zależą od lokalnej sytuacji.**

**POWERED  
BY GIVING**



Ten ratujący życie zestaw powstał dzięki wsparciu prywatnych darczyńców na fundusz NorthShore's COVID-19 Response Fund. Jesteśmy wdzięczni za hojne wpłaty od naszej społeczności darczyńców i partnerów, którzy odgrywają główną rolę w misji NorthShore, „aby chronić i poprawiać ludzkie życie”.

**Jeżeli chce Pan/Pani przekazać datkę na fundusz NorthShore's COVID-19 Response Fund, prosimy wejść na stronę [foundation.northshore.org/covid19](https://foundation.northshore.org/covid19).**