

# Руководство NorthShore по уходу за взрослыми пациентами с COVID- 19

**Ваше выздоровление – наш главный приоритет.**

Мы продолжаем получать новую информацию о COVID-19, поэтому посетите [northshore.org/ covid19](https://northshore.org/covid19) или наберите 847-HEALTH9 (847-432-5849) для получения самой актуальной информации и последних рекомендаций.

Потратьте немного времени на ознакомление с этим руководством по уходу и поделитесь им с людьми, которые живут с вами.



# Каковы признаки экстренной ситуации и некоторые общие симптомы COVID-19?

Вирус COVID-19 проявляется у больных по-разному. У некоторых отмечаются легкие симптомы, другие же страдают острым респираторным заболеванием. **Если у вас имеются признаки экстренной ситуации при COVID-19, немедленно обратитесь за медицинской помощью.**

## К признакам экстренной ситуации относятся:

- затрудненное дыхание или одышка, ИЛИ
- постоянная боль или сдавленность в груди, ИЛИ
- спутанность сознания или «неразбудимость», ИЛИ
- посиневшие губы или лицо.

## У больных часто проявляются один или несколько следующих более легких симптомов:

- повышенная температура,
- кашель,
- заложенность носа,
- боль в горле,
- насморк,
- боль в мышцах с симптомами гриппа,
- притупление обоняния или вкуса,
- потеря аппетита,
- озноб или потрясающий озноб,
- головная боль,
- диарея,
- тошнота или другие желудочно-кишечные симптомы.

**Это неполный перечень возможных симптомов. Если вы ощущаете другие тяжелые или беспокоящие вас симптомы, обратитесь к своему врачу.**

## Какие лекарственные препараты, отпускаемые без рецепта, и рекомендации по уходу помогут вам вылечиться от COVID-19 в домашних условиях?

Выздоровление в домашних условиях может помочь остановить распространение COVID-19. Если вы ощущаете легкие симптомы COVID-19, следующие средства могут помочь вам облегчить их.

### При повышенной температуре, боли в теле и головной боли:

- Тайленол™

### При кашле и слизистых выделениях:

- Mucinex-DM, Extra Strength

### При боли в горле и кашле:

- леденцы от кашля, такие как Halls или Seracol

### При боли в горле:

- соленая вода, полоскание три раза в день — добавьте  $\frac{1}{2}$ –1 столовую ложку на 0,25 л (8 унций) теплой воды;
- свежий имбирь + лимон + чай с лимоном (добавьте 1 столовую ложку каждого из ингредиентов в кипящую воду, дайте покипеть 3–4 минуты, процедите и выпейте; вы можете изменить количество каждого из ингредиентов по вкусу).

### При заложенности:

- Vicks VapoRub, наносите на грудь и под носом с произвольной частотой

### При заложенности носа:

- соленый назальный спрей, до двух раз в день

### Для предотвращения сухости воздуха:

- теплый пар или увлажнитель

### Для предотвращения обезвоживания:

- не менее 1 стакана воды каждый час (или Pedialyte или Gatorade)

## Как я могу обратиться за медицинской помощью, если мое состояние ухудшится?

- Если ваши симптомы усугубляются (особенно при одышке или при показаниях пульсоксиметра 93 % или ниже), обратитесь к своему врачу.
- Позвоните 911 при чрезвычайной медицинской ситуации, предупредите диспетчера, что у вас COVID-19, и по возможности наденьте маску.
- Если вы собираетесь обратиться в отделение неотложной помощи из-за ухудшения симптомов, выберите одну из опций следующего списка:

### Для взрослых пациентов:

**Больница «NorthShore Glenbrook»**  
(847) 657-5632

**Больница «NorthShore Evanston»**  
(847) 570-2111

**Больница «Swedish Hospital»**  
(773) 878-8200

### Для пациентов детского возраста:

**Детская больница «Advocate»**  
(847) 723-5154

**Детская больница «Lurie»**  
(312) 227-3800

**Позвоните в отделение неотложной помощи, сообщите дежурной медсестре, что у вас COVID-19, и расскажите о своих симптомах.** (Телефоны отделений неотложной помощи приведены в вышеуказанном списке).



# Что я могу сделать, чтобы защитить других?

У вас диагностировали COVID-19, поэтому вам необходимо соблюдать следующие рекомендации для защиты других людей дома и в обществе:

- **Оставайтесь дома. Выходите из дома только для получения медицинской помощи.**

- Не ходите на работу, в школу и в публичные места.
- Не пользуйтесь общественным транспортом, такси или транспортом для совместного проезда.
- Если вам нужно выйти для получения медицинской помощи, наденьте защитную маску.

- **Изолируйте себя от других людей дома**

- Находитесь в отдельном «изоляторе», не приближаясь к другим людям в вашем доме.
- Используйте отдельную ванну (при наличии таковой).
- Не контактируйте с домашними питомцами.



- **Прикрывайте нос и рот при кашле и чихании**

- Воспользуйтесь салфеткой, выбросьте салфетку в герметично закрывающееся мусорное ведро и сразу же помойте руки.
- Если у вас нет салфетки, кашляйте/чихайте в руку, согнув ее в локте.



- **Часто мойте руки**

- Часто мойте руки мылом и водой не менее 20 секунд, особенно после сморкания, кашля, чихания, прикосания к лицу, ванны, а также перед приемом или приготовлением пищи.
- Мыло и вода являются идеальным средством очистки, особенно если на руках видно грязь.
- Если мыло и вода недоступны, используйте антисептик для рук, содержащий не менее 60 % спирта. Нанесите его на все поверхности рук и потрите их, пока они не высохнут.



- Не касайтесь ваших глаз, носа и рта, особенно немытыми руками



- Тщательно соблюдайте нижеуказанные рекомендации для поддержания чистоты в быту.

- Используйте отдельную посуду, стаканы, чашки, столовые приборы, полотенца и постельное белье.
- Тщательно мойте любые из вышеуказанных предметов мылом и водой или ставьте их в посудомоечную машину после использования.
- Регулярно чистите поверхности, к которым вы часто прикасаетесь в своем «изоляторе» и в своей ванне. К таким поверхностям относятся телефоны, пульты дистанционного управления, стойки, столешницы, дверные ручки, сантехника, туалеты, клавиатуры, планшеты и прикроватные столики.
- Очищайте и дезинфицируйте поверхности, на которых может быть кровь, стул или физиологические жидкости, мылом с водой или другим моющим средством, а затем бытовым дезинфекционным средством.



Для получения дополнительной информации о бытовом дезинфекционном средстве посетите [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

- **Надевайте защитную маску, если вы должны находиться в непосредственной близости от других** (рекомендации по безопасности в отношении защитных масок см. на стр. 6)



## Как использовать защитную маску, чтобы защитить себя и других?

Защитная маска является важным способом предотвращения распространения инфекции. Надевайте защитную маску, если вы должны находиться в непосредственной близости от других (включая ваших домочадцев). Помните! Надевание защитной маски не заменяет соблюдение социальной дистанции.

### Отдельные рекомендации по безопасному использованию защитной маски

- Перед тем как касаться маски, помойте руки мылом и водой.
- Поместите гибкую ленту на переносицу, остальная часть маски должна прикрывать ваш нос и рот.
- Натяните фиксирующие резинки маски за уши, не оставляя зазоры между лицом и маской.
- При ношении маски не касайтесь ее, поскольку при прикосновении частицы вируса с наружной стороны маски могут попасть на руки.
- Если вам необходимо отрегулировать маску во время ношения, очистите руки спиртовым антисептиком или помойте их мылом с водой перед регулированием и после него.
- Если вы чувствуете, что маска влажная, снимите и замените ее.
- Снимайте маску за заднюю часть или фиксирующие резинки.
- При снятии маски не касайтесь ваших глаз, носа и/или рта.
- Незамедлительно выбрасывайте использованные маски в герметично закрывающееся мусорное ведро.

Тканевые маски необходимо стирать после каждого применения. Для получения инструкций о правильной стирке тканевых защитных масок посетите [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus).



Поместите гибкую ленту на переносицу



Натяните фиксирующие резинки за уши



Очистите руки спиртовым антисептиком или помойте их мылом с водой перед регулированием маски и после него.



Осторожно снимайте маску за заднюю часть или фиксирующие резинки.

# Что мне следует делать при уходе за больным COVID-19?

---

Большинство больных могут легко вылечиться от COVID-19 дома, но пожилые люди, а также пациенты любого возраста, страдающие некоторыми серьезными сопутствующими заболеваниями, такими как заболевание легких, сердца или диабет, подвержены более высокому риску возникновения более серьезных осложнений заболевания COVID-19, и поэтому нуждаются в уходе сразу после проявления симптомов. При уходе за человеком, болеющим COVID-19, в домашних условиях вам следует соблюдать нижеуказанные рекомендации.

- **Тщательно осмотрите больного**

- Проверьте больного на наличие признаков экстренной ситуации при COVID-19 (см. на обороте обложки).
- Регулярно проверяйте и записывайте показания пульсоксиметра (см. стр. 3).

- **Помогите больному в лечении симптомов**

- Убедитесь в том, что больной пьет много жидкости и хорошо отдыхает.
- Используйте лекарственные препараты, отпускаемые без рецепта, и следуйте рекомендациям по уходу для лечения легких симптомов (см. стр. 1).

- **В случае необходимости обратитесь за дополнительной медицинской помощью**

- Храните телефон поставщика медицинских услуг больного в доступном месте.
- Если состояние больного ухудшилось, позвоните его поставщику медицинских услуг.
- Используйте инструмент самоконтроля CDC ([cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)) и пальчиковый пульсоксиметр для определения необходимости в дополнительной медицинской помощи.

- **Позвоните 911 при необходимости получения срочной медицинской помощи**

- Предупредите диспетчера, что у больного COVID-19, и по возможности наденьте маску на больного.

# Как я могу защитить себя и других домочадцев, ухаживая за больным COVID-19.

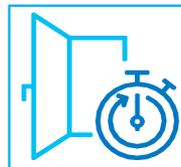
- При очистке и дезинфекции спальни или ванной больного

- Делайте это при необходимости.
- Подождите максимально возможное время после приема больным ванны.
- Надевайте защитную маску, а также резиновые или латексные перчатки (при наличии).
- Сразу после очистки утилизируйте защитную маску и перчатки, и помойте руки.



- Входя в комнату больного

- Надевайте защитную маску (при наличии).
- Утилизируйте маску и тщательно помойте руки сразу после выхода из комнаты.
- Держитесь на расстоянии не менее двух метров (шести футов) от них, особенно при отсутствии защитной маски.
- Максимально ограничьте опасность заражения.



- Посещение больного другими лицами (кроме лица, осуществляющего уход) не рекомендуется.



# Как долго мне нужно находиться в домашней изоляции?

**Если ваш тест на COVID-19 дал положительный результат**, вам следует находиться дома до полного выздоровления, т. е.:

- в течение 10 дней после начала болезни или в течение 7 дней после тестирования;
- И если в течение не менее 3 дней у вас нет повышенной температуры без приема жаропонижающих препаратов;
- И если ваши симптомы смягчились.

**Если у вас не был диагностирован COVID-19, но он был диагностирован у кого-то из ваших домочадцев**, вам следует оставаться дома:

- в течение 14 дней после последнего контакта с больным, если его удалось изолировать;
  - при этом изоляция предполагает соблюдение социальной дистанции 2 метра (6 футов) и/или нахождение больного в помещении, отделенном от других людей в доме;
- в течение 14 дней после даты предполагаемого выздоровления больного, если его не удалось изолировать.

Если вам нужна справка от доктора, чтобы вернуться на работу, спросите в здравотделе вашего предприятия о правилах возвращения на работу. Если согласно правилам, вы должны предъявить справку, вы можете попросить ее у врача-терапевта NorthShore.

Если у вас нет врача-терапевта, позвоните **847-HEALTH9 (847-432-5849)** или воспользуйтесь NorthShore *Connect* для получения электронной консультации.

**Этот рекомендуемый период изоляции может корректироваться; посетите [dph.illinois.gov/covid19](https://dph.illinois.gov/covid19) для получения самой актуальной информации.**

**Решение о прекращении домашней изоляции должно приниматься после консультации с поставщиком медицинских услуг больного, а также государственным и местным отделами здравоохранения. Решения на местах принимаются в зависимости от условий на местах.**

**POWERED  
BY GIVING**



Этот спасательный набор собран благодаря поддержке частными благотворителями фонда борьбы с COVID-19 NorthShore. Мы благодарны за щедрые пожертвования наших благотворителей и партнеров, играющих важную роль в выполнении миссии NorthShore:

**Если вы хотите сделать пожертвование в фонд борьбы с COVID-19 NorthShore, перейдите по ссылке [foundation.northshore.org/ covid19](https://foundation.northshore.org/covid19).**