# Jak stonat s koronavirem doma

**Tento leták vás přehledně seznámí se správným postupem domácí léčby, pokud vy nebo vaši blízcí prodělláváte onemocnění covid-19.**



## Obvyklý průběh

Příznaky covidu-19 jsou zejména **zvýšená teplota až horečka** (typicky 38–39 °C), **kašel a potíže s dechem.** Dalšími častými příznaky bývá **bolest hlavy, svalů a kloubů.** Mnoho nemocných **není schopno rozlišovat pachy a chutě.** K průběhu onemocnění často patří i **celková slabost**, kdy může být vysilující třeba jen chůze na WC. Mnoho nemocných během týdne zhubne i několik kilogramů. To vše bohužel k normálnímu průběhu onemocnění patří. Je třeba s tímto průběhem počítat po dobu zhruba **pěti až sedmi dnů,** ale může se protáhnout až na deset i více dní. Vydržte. Následující informace vám pomohou onemocnění zvládnout.

**5 - 7 dnů**

**Všechny níže uvedené informace platí pro podmínky hl. m. Prahy, v ostatních krajích se mohou lišit.**

## Komu a jak dát vědět

**Každý jedinec, který má výše popsané příznaky nebo pozitivní test, by měl učinit následující:**

1. **Telefonicky informujte praktického (obvodního) lékaře.**
2. **Vyplňte „sebereportovací“ formulář.** Najdete ho na stránce www.covidlab.cz. Případy s připojenými informacemi ze sebereportovacího formuláře se vyřizují přednostně.
3. **Dejte vědět někomu z rodiny,** přátel či sousedů. Jestli máte pozitivní test nebo jste v karanténě, nesmíte minimálně 10 dní odejít z bytu a budete potřebovat, aby vám někdo došel na nákup a do lékárny.
4. **Osaměle žijící senioři mohou využít Linku seniorů (telefon 800 200 007)** a další, požádat o donášku nákupu lze například dobrovolníky ze skautské pomoci.
5. **Hygienická stanice by vás měla během jednoho až dvou dnů kontaktovat sama,** buďte prosím trpěliví. Velmi pomůže, pokud vyplníte sebereportovací formulář. I bez komunikace s hygienou **musíte dodržovat zásady pobytu v izolaci.**



## Léčba

**Koronavirus je viróza a není na ni žádná jiná léčba než na běžnou chřipku.**

**Základní pravidla léčby jsou:**

1. **Odpočívejte.** Nesnažte se příznaky „přechodit“. V žádném případě nechoďte do práce.
2. **Pijte dostatek tekutin** – dostatek poznáte podle toho, že vaše moč je průhledná a světlá.
3. Pokud vás trápí kašel, **bude se vám lépe stonat v polosedě než vleže a spát lépe na boku než na zádech.** Na kašel a potíže s dýcháním zpravidla **pomůže také časté větrání** v místnosti a stažení teploty na radiátoru, případně zvlhčení vzduchu v místnosti.
4. Na horečku zabírá **vlažná sprcha a studené zábaly na zápěstí.** Na bolest hlavy můžete zkusit **studený obklad na čelo a zátylek.** Na kašel pomáhá čaj s medem, v případě silného, neztišitelného kašle volejte svému praktickému lékaři.
5. Nechte si z lékárny donést **léky na horečku** (viz níže).
6. **Teplotu si měřte třikrát denně.** Vezměte si list papíru a zapisujte si čas, jakou teplotu jste si změřili a jaké léky jste si vzali. Pomůže vám to neztratit přehled a lékařům to může pomoct zhodnotit průběh vaší nemoci.



## Léčba

Horečku můžete srážet střídáním léků s paracetamolem (Paralen, Panadol) a ibuprofenem (Ibalgin, Brufen, Nurofen). Oba léky snižují horečku a bolesti hlavy, kloubů a svalů. **Přečtěte si nejdříve příbalový leták v krabičce,** jestli se na vás nevztahují některá omezení (např. alergie atd.) a jaká je celková maximální denní dávka léku, kterou musíte dodržet.

Pokud váš praktický lékař uzná za vhodné, může vám také předepsat některé další léky, například Erdomed na vykašlávání nebo Novalgin na horečku a bolesti kloubů. **Praktik vám léky může předepsat e-receptem, který vám přijde jako SMS na telefon – nemusíte tedy kvůli tomu chodit do ordinace.** Nezapomeňte ale, že nemůžete jít do lékárny osobně, je třeba si domluvit donášku.

## Kdy volat záchranku

**Trvající horečka, vysilující kašel, nechutenství, vysílení a celková slabost** – to vše jsou bohužel příznaky obvyklého průběhu onemocnění, které nezbývá než vydržet za pomoci léčby popsané výše.

**Linku 155 ale určitě zavolejte v případě, že u vás nebo osoby, o kterou se staráte, pozorujete následující příznaky:**

1. **Stav se začne horšit z hodiny na hodinu,** a to zejména u osob, které se léčí se srdcem či plicním onemocněním, cukrovkou, nádorem, vysokým tlakem, poruchou imunity nebo trpí silnou obezitou.
2. **Dýchání se zhorší natolik, že nemocný nemůže říct celou větu v kuse bez zadýchání** (na jeden nádech nenapočítá do deseti) nebo **promodrává v obličeji či v okolí rtů.**
3. Nemocný má **poruchy vidění, sluchu, rovnováhy, paměti nebo je mu na omdlení, případně zkolaboval.**
4. Pozorujete **jiné neobvyklé** příznaky mimo ty, které jsme výše vyjmenovali jako provázející běžný průběh onemocnění.
5. Nejste si jistí nebo máte strach.

## Izolace a karanténa

1. **Neopouštějte své bydliště.** Nechoďte do práce, do školy, pracujte z domova. Máte-li kvůli výpadku zaměstnání finanční potíže, zavolejte na sociální odbor vaší městské části.
2. Domluvte si s rodinou, se sousedy nebo například s Linkou seniorů, **aby vám někdo chodil na běžné nákupy a do lékárny.** Využívejte donáškovou službu (například nakup.iTesco.cz, rohlik.cz, kosik.cz atd.).
3. **Nejezděte MHD a nepoužívejte taxislužbu.**
4. **Nehlídejte vnoučata a nedávejte své děti hlídat prarodičům.** Nechoďte na návštěvy a nenechte nikoho navštěvovat vás.
5. **Zůstaňte v kontaktu se svými blízkými a přáteli.** Telefonujte si často. Nechte si poradit, jak zprovoznit videohovory (například WhatsApp, Skype, FaceTime, ZOOM, Teams, Webex atd.).
6. **Důvěřujte jen informacím z ověřených zdrojů.** Pokud narazíte na internetu na informace o léčbě koronaviru, které jsou v rozporu s tímto textem, nedůvěřujte jim.
7. **Karanténní opatření končí nejdříve 10. den od prvního pozitivního PCR testu,** z toho minimálně poslední tři dny musí být pacient/ka bez klinických příznaků; kontrolní PCR test se již neprovádí, pokud hygienická stanice či váš praktický lékař nerozhodnou jinak.

# Hygienická opatření při domácí péči

Pacient/ka by měl/a být **v samostatné, dobře větratelné místnosti.** V kontaktu s ostatními členy domácnosti, pokud je to možné, je vhodné dodržet vzdálenost **nejméně dva metry.**

Pacient/ka by měl/a i doma **nosit roušku zakrývající nos i ústa.** Roušku je potřeba denně měnit, papírové vyhazovat, textilní roušky denně prát (na 60–90 °C) a vyžehlit.
**Během používání a snímání roušky nesahejte na přední stranu!**

Pokud je nutná péče druhé osoby, měl by to být **jeden člen domácnosti, který je v dobrém zdravotním stavu** a netrpí závažným chronickým onemocněním nebo poruchou imunity. Při ošetřování pacienta s nemocí covid-19 by ošetřující osoba měla mít roušku.

Je nutná **hygiena rukou:** časté mytí rukou vodou a mýdlem nejméně po dobu 20 sekund, osušení a používání dezinfekčního gelu s nejméně 60% obsahem alkoholu , používání jednorázových papírových ručníků. Členové domácnosti si vždy musí umýt/dezinfikovat ruce po kontaktu s pacientem, před přípravou stravy i po přípravě, po konzumaci jídla, po provedení úklidu. Vyvarujte se dotýkání nosu a úst rukama nebo si je potom dezinfikujte.



Pacient má své **vlastní ložní prádlo a jídelní potřeby** a nesdílí je, používá papírové kapesníky, které ihned po použití vyhazuje.

Je nutné zajistit **denně úklid a dezinfekci povrchů v okolí pacienta** a společně používaných prostor (kuchyně, WC, koupelna apod.), na úklid a manipulaci s prádlem používat rukavice, před použitím rukavic a po něm provést hygienu rukou.

**Veškerý odpad** vzniklý při péči o pacienta (rukavice, roušky, aj.) se **vyhazuje do igelitového pytle na odpadky** umístěného v uzavíratelném odpadkovém koši a jednou denně se vynáší do sběrné nádoby na komunální odpad, pokud hygienická stanice nenařídí jinak.

Členové společné domácnosti **monitorují svůj zdravotní stav po dobu 14 dnů** od posledního kontaktu s nemocným s příznaky covidu-19. Změnu zdravotního stavu a výskyt příznaků nemoci ihned nahlásí svému ošetřujícímu praktickému lékaři.

# Testování

**Na test vás může odeslat praktický lékař nebo hygienická stanice.** V takovém případě vám vyplní elektronickou žádanku a test neplatíte. V ostatních případech se můžete nechat otestovat jako samoplátce. Seznam odběrových míst a další informace o testování najdete na adrese **www.covid.praha.eu**. Existuje také varianta tzv. domácího odběru, kdy přijede sanitka provést odběr přímo k vám. Ani tento odběr však není možné u záchranné služby na lince 155 (ani nikde jinde) objednat. Odběrové vozy vyjíždí pouze na indikaci hygienické stanice.
**Proto prosíme, abyste se v otázce odběrů na covid-19 vždy obraceli na svého praktického lékaře.**




Leták vytvořili zaměstnanci Zdravotnické záchranné služby hl. m. Prahy za podpory Magistrátu hl. m. Prahy. Informace platí pro podmínky Prahy, v ostatních krajích se mohou lišit.

Děkujeme všem, kteří nám pomohou tyto informace šířit, a přispějí tak ke zvládnutí pandemie covid-19.