Pokud máte pozitivní test na COVID… čtěte POZORNĚ toto desatero

1. Po oznámení pozitivního výsledku testu zůstaňte doma. Telefonicky kontaktujte svého ošetřujícího praktického lékaře a domluvte se s ním na způsobu a frekvenci monitorace svého zdravotního stavu nejméně po dobu 10 dnů od prvního pozitivního PCR testu, z toho minimálně 3 poslední dny bez klinických příznaků. Informujte o situaci svého zaměstnavatele. Návštěvy v domácnosti nejsou povoleny.

2. V případě zhoršení zdravotního stavu a výskytu závažných příznaků (výrazná dušnost, poruchy vědomí, dezorientace, útlum, několikadenní vysoké horečky v kombinaci se závažným chronickým onemocněním nereagující na antipyretika) zavolejte vy nebo členové domácnosti na tísňovou linku 155. Volající je při komunikaci s operátorem ZZS povinen uvést, že jde o pacienta s nemocí COVID-19.

3. Pacienta je vhodné izolovat v samostatné dobře větratelné místnosti. V případě nutného kontaktu s ostatními členy domácnosti je vhodné dodržet vzdálenost od pacienta nejméně 2 metry, pokud je to možné.

4. Pacient má doma nosit roušku, zakrývající nos i ústa, a denně ji vyměňovat, nepoužívat opakovaně, textilní roušky denně prát (60-90°) a vyžehlit. Během používání a snímání roušky nesahat na její přední stranu.

5. 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 musí mít ošetřující osoba roušku nebo respirátor.

6. Nezbytná hygiena: časté mytí rukou vodou a mýdlem nejméně po dobu 20 sekund, vhodné je používání dezinfekčního gelu s nejméně 60% obsahem alkoholu a jednorázových papírových ručníků. Členové domácnosti si vždy musí umýt/dezinfikovat ruce po kontaktu s pacientem, po a před přípravou stravy, po konzumaci jídla, po provedení úklidu.

7. Pacient má mít své vlastní ložní prádlo a jídelní potřeby, které nesdílí s ostatními členy domácnosti, vhodné je používat papírové kapesníky, které po použití ihned vyhodí.

8. Je nutné zajistit častý úklid a dezinfekci povrchů v okolí pacienta a společně používaných prostor (kuchyně, WC, koupelna apod.), na úklid a manipulaci s prádlem je vhodné používat rukavice, před a po použití rukavic provést hygienu rukou dle bodu č. 6.

9. Veškerý odpad vzniklý při péči o pacienta (rukavice, roušky, kapesníky aj.) se vyhazuje do igelitového pytle na odpadky, umístěného v uzavíratelném odpadkovém koši, a 1 x denně se vynáší do sběrné nádoby na komunální odpad.

10. Členové společné domácnosti monitorují svůj zdravotní stav, jeho změnu a výskyt příznaků nemoci ihned nahlásí svému ošetřujícímu praktickému lékaři a na KHS, kde bude případně dohodnut odběr a navržen další postup.

Zdroj: Kritéria a podmínky pro ponechání pacienta s příznaky nemoci COVID-19 v ambulantní péči, Společnost urgentní medicíny a medicíny katastrof ČLS JEP, Česka společnost anesteziologie, resuscitace a intenzivní medicíny (ČSARIM) ČLS JEP, Česka společnost intenzívní medicíny (ČSIM), Verze: 1/8-4-2020