

Як доглядати за людиною, хворою на COVID-19, удома



Більшість людей, які хворіють на COVID-19, мають слабо виражені симптоми і повинні видужувати вдома. Лікування вдома може допомогти зупинити поширення COVID-19. Якщо ви доглядаєте за людиною з підтвердженим діагнозом COVID-19 або живете з такою людиною, і якщо ця людина почуває себе достатньо добре для того, щоб видужувати вдома, дотримуйтесь цих вказівок, щоб захистити себе й інших у вашій домівці, а також членів вашої спільноти.

Якщо ви доглядаєте вдома за людиною, хворою на COVID-19, вам може знадобитися ізолюватися/самоізолюватися на всі 24 дні. Якщо це здійснити неможливо, запропонуйте людині, хворій на COVID-19, поговорити з вашою медичною сестрою про альтернативні методи ізоляції.

Як підтримувати члена сім'ї або сусіда по кімнаті удома?

Людина з COVID-19 повинна самоізолюватися. Це означає, що вона не може залишати свою домівку за винятком випадків, коли їй потрібна допомога у надзвичайних ситуаціях або невідкладна медична допомога. Цю людину потрібно ізолювати від усіх інших у помешканні, у тому числі, від домашніх тварин. Якщо можливо, хвора людина повинна залишатися в окремій кімнаті або на окремому поверсі і користуватися окремим санвузлом. Якщо санвузол використовується й іншими, потрібно регулярно дезінфікувати поверхні, до яких торкаються частіше за все (наприклад, туалет, крани, ручки дверей, вимикачі світла тощо).

Догляд за хворим на COVID-19 має забезпечувати лише одна особа. Людям, що перебувають у групі підвищеного ризику, слід уникати догляду за хворим та контактів з ним. До такої групи належать люди віком від 60 років, люди з ослабленою імунною системою а також особи, що мають першопричинні проблеми зі здоров'ям. Для зменшення потенційного поширення COVID-19 в родинних медичні працівники можуть допомогти в пошуку альтернативних варіантів перебування хворої людини або члена родини, який має підвищений ризик розвитку серйозних ускладнень від COVID-19. За більш детальною інформацією особа з COVID-19 повинна звернутися до закріпленого за нею медичного працівника або до служби Health Links — Info Santé (204-788-8200 або 1-888-315-9257).

Медичний працівник буде регулярно зв'язуватися з особою, хворою на COVID-19, з метою оцінки її температури, симптомів, самопочуття та відповіді на будь-які питання. Людина, хвора на COVID-19, повинна продовжувати ізоляцію протягом принаймні 10 днів з першого прояву симптомів, доки не пройде 24 години з моменту зникнення всіх симптомів. Медичний працівник повідомить, коли можна припинити ізоляцію. Запобіжні заходи повинні виконуватися протягом усього періоду, доки медичний працівник не повідомить, що самоізоляцію можна припиняти.

Повідомляємо, що з вами може зв'язатися представник регіонального органу з охорони здоров'я, контактного центру охорони здоров'я з питань COVID-19, Червоного хреста Канади

(Canadian Red Cross), служби «Зв'язок 24/7» (24/7 In Touch) або інших партнерів. Також з особою можуть зв'язатися за допомогою автоматизованої системи або повідомлення SMS. Автоматизовані виклики здійснюються на номер, наданий при тестуванні, з 9 ранку до 8 вечора сім днів на тиждень. Щоб отримати такий дзвінок, на телефоні потрібно вимкнути налаштування, що блокують дзвінки з невідомого номера. Ми будемо регулярно телефонувати, допоки симптоми не припиняться і вашу справу не буде закрито. Додаткова інформація по справі й роботі з контактами, у тому числі, інформація про автоматичні дзвінки, SMS-повідомлення й питання конфіденційності, знаходиться на сторінці manitoba.ca/covid19/testing/monitoring/index.html.

Якщо у людини, хворої на COVID-19, почнуть погіршуватися симптоми, зателефонуйте на лінію Health Links – Info Santé (**204-788-8200** or **1-888-315-9257**). Медсестра допоможе визначити, чи потребуєте ви медичної оцінки. Якщо людина, хвора на COVID-19, має наступні симптоми,

- Поява болю в грудях або посилення болю в грудях, що вже був
- Утруднене дихання
- Посиніння губ або обличчя
- Раптове збентеження
- Симптоми інсульту, такі як слабкість у руці або нозі, оніміння, нечітке мовлення, обвислість м'язів обличчя.

негайно зателефонуйте 911.

Важливо звертатися за медичною допомогою якомога раніше, щоб отримати необхідний догляд.

Якщо я доглядаю за людиною, хворою на COVID-19, як мені знизити ризик захворіти для себе?

Повна вакцинація від COVID-19 значно знижує ваш ризик захворіти. Людина, що доглядає за хворим на COVID-19, має бути повністю вакцинована, якщо це можливо.

Особа, яку ви доглядаєте, повинна бути в змозі забезпечувати більшу частину догляду самостійно (див. Підбірка фактів — [Ізоляція для осіб з клінічними симптомами вдома та/або осіб, що чекають на результати тесту на COVID-19](#)); однак час від часу цій людині може знадобитися допомога. Доглядаючи за хворим, можна захистити себе, виконуючи наступні заходи:

- Часто мити руки. Мийте руки з милом і теплою водою принаймні 15 секунд, після чого ретельно висушуйте їх. Можна також використовувати санітайзер для рук на основі спирту.
- Уникайте безпосереднього контакту з рідинами тіла, особливо з ротовими та носовими виділеннями, такими як слина, а також тими, що виділяються при кашлі й чханні.
- Використовуйте відповідні засоби індивідуального захисту.
 - Якщо ви маєте знаходитися в межах двох метрів (шести футів) від хворої людини, вам обом слід вдягнути медичні маски. Людина, що забезпечує догляд, також повинна захищати очі (прості окуляри не забезпечують достатній захист). Мийте руки щоразу після контакту з хворою людиною.
 - Надягайте одноразові рукавички, медичну маску та засоби для захисту очей, коли при забезпеченні догляду ви маєте контактувати з рідинами тіла (наприклад, зі слизовими оболонками, мокротами, блювотою, сечею, калом).

- Безпечне використання захисного обладнання.
 - Маски для обличчя не слід надягати дітям віком до 2 років, людям із проблемами дихання або будь-кому, хто не може зняти маску без сторонньої допомоги.
 - **Надягаючи захисне обладнання**, необхідно спочатку вимити руки або обробити руки санітайзером на основі спирту (що містить принаймні 60% спирту).
 - Спочатку надягніть маску петлями на вуха або зав'яжіть за головою, а потім відрегулюйте її положення пальцями з обох боків перенісся та потягніть її нижню частину вниз за підборіддя. Потому надягніть засоби для захисту очей і рукавички.
 - **Знімайте захисне обладнання наступним чином:** зніміть рукавички, помийте руки, потім зніміть засоби для захисту очей і, нарешті, маску. Помийте руки знову.
 - Добре мийте руки після будь-якого контакту.
- Обережно поведіться зі сміттям після людини, що хворіє на COVID-19.
 - Сміття (наприклад, хустинки, використані маски тощо) слід викидати у відро для сміття, вистелене поліетиленовим мішком.
 - Щоб викинути сміття, зав'яжіть мішок для сміття і викиньте його разом з іншими побутовими відходами. При цьому намагайтеся не торкатися обличчя або сміття.
 - Викинувши побутове сміття, помийте руки або скористайтесь санітайзером для рук на спиртовій основі.
- Обережно поведіться з брудною білизною людини, що хворіє на COVID-19.
 - Під час роботи з брудною білизною надягайте одноразові рукавички та медичну маску.
 - Покладіть брудну білизну в мішок або кошик для прання, вистелені поліетиленовим мішком. Не струшуйте саму білизну та не трусіть мішок або кошик з білизною.
 - Одяг і постільну білизну, що належать хворій людині, можна прати разом із іншими речами.
 - Використовуйте звичайний засіб для прання і налаштуйте на пральній машині режим дезінфекції або прання в гарячій воді. Випрані речі мають бути ретельно висушені.
 - Зніміть рукавички, помийте руки, потім зніміть маску і знову помийте руки.
 - Якщо контейнер для прання безпосередньо контактує з брудною білизною хворого, продезінфікуйте його розчином відбілювача.

Як знизити ризик поширення COVID-19 на інших членів родини, що живуть разом зі мною?

- Щоденно або навіть частіше, за потреби, мийте та дезінфікуйте ділянки, до яких торкаються часто (наприклад, туалети, крани, раковини, кухонні поверхні, столи, перемикачі світла, ручки дверей, електронні пристрої, пульти дистанційного керування тощо).
- Під час чищення та дезінфекції переконайтеся,

- що ви надягли одноразові рукавички;
- що ви почистили ділянку, якщо вона забруднена, **милом і водою; потім скористайтеся домашнім дезінфікуючим засобом.**
- Дотримуйтеся вказівок на етикетці дезінфікуючого засобу, щоб використовувати продукт безпечно й ефективно. Для багатьох засобів рекомендується залишити поверхню в намоченому стані на декілька хвилин, щоб убити мікробів. Багато хто також рекомендує надягати при роботі з дезінфікуючим засобом рукавички, забезпечити достатню вентиляцію приміщення та витерти або сполоснути предмет або поверхню після очищення.
- Дезінфікуючі засоби повинні містити не менш ніж 70% спирту або бути класифікованими як побутові дезінфікуючі засоби з реєстрацією EPA. Можна зробити власний дезінфікуючий засіб, змішавши 20 мл (4 чайних ложки) відбілювача з одним літром води. Дезінфікуючий засіб повинен залишатися на поверхні протягом однієї хвилини.
- Закінчивши дезінфекцію, вимийте руки милом і теплою водою протягом не менш ніж 15 секунд або обробіть руки санітайзером на спиртовій основі.
- Змивайте туалет з закритою кришкою.
- Уникайте спільного використання особистих предметів (наприклад, зубних щіток, рушників, ганчірок, постільної білизни, сигарет, немитого посуду, напоїв, телефонів, комп'ютерів або інших електронних пристроїв).
- Уникайте обміну їжею або напоями.
- Відкривайте вікна, якщо дозволяє погода.

Які предмети мені потрібні для догляду за хворим удома?

- медичні або процедурні маски
- одноразові рукавички
- засоби захисту очей
- термометр
- жарознижуючі препарати
- проточна вода
- мило для рук
- санітайзер для рук, що містить не менш ніж 60% спирту
- хустинки
- контейнер для відходів, вистелений поліетиленовим мішком
- побутові засоби для регулярного прибирання
- зберігайте придбаний дезінфектант або, якщо його немає, відбілювач, в окремому контейнері для розведення
- спиртові (70%) серветки для протирання
- звичайний засіб для прання
- засіб для миття посуду
- одноразові паперові рушники



Що я можу зробити, щоб не допустити поширення COVID-19 за межі мого помешкання?

Якщо ви доглядаєте за членом сім'ї або людиною, з якою живете у помешканні, уникайте контакту з іншими людьми. Самоізолюйтеся (дотримуйтеся карантину) і стежте за будь-якими ознаками хвороби (наприклад, лихоманка/озноб, кашель, біль у горлі/хриплий голос, задишка, втрата смаку або запаху, або якщо у вас блювання або пронос протягом більш ніж 24 годин, або за іншими симптомами, переліченими в інструменті для скринінгу на COVID-19) протягом 14 днів з моменту останнього відомого вам близького контакту з хворою людиною. Якщо ви доглядаєте вдома за людиною, хворою на COVID-19, вам може знадобитися ізолюватися/самоізолюватися на всі 24 дні. Якщо це здійснити неможливо, запропонуйте людині, хворій на COVID-19, поговорити з вашою медичною сестрою про альтернативні методи ізоляції. Якщо ви повністю вакциновані, вам може не знадобитися самоізоляція, та потрібно все одно слідкувати за симптомами COVID-19 протягом 14 днів з останнього відомого близького контакту з хворою на COVID-19.

Користуйтеся послугою доставки або попросіть друзів та членів родини залишати біля дверей продукти та необхідні товари, щоб уникнути контакту з іншими людьми. Не приймайте відвідувачів, коли доглядаєте за хворим на COVID-19 членом родини. Якщо до вашого будинку, у якому один із членів родини захворів на COVID-19 або очікує на результати тестування, регулярно приходять постачальники послуг, повідомте їх про хворобу або скасуйте їхні наступні візити. До таких постачальників послуг належать працівники по догляду удома, терапевти з професійних захворювань, фізіотерапевти, соціальні працівники тощо. Вони обговорять з вами, як краще забезпечити догляд протягом цього часу.

Щоб дізнатися докладніше про COVID-19:

- Поговоріть з медсестрою.
- Зателефонуйте до служби Health Links — Info Santé у Вінніпезі за номером **204-788-8200**; безкоштовно будь-де в Манітобі за номером **1-888-315-9257**.

Або відвідайте наступну веб-сторінку:

- Сторінка вебсайту уряду провінції Манітоба, присвячена COVID-19: www.gov.manitoba.ca/covid19/
- Сторінка вебсайту уряду Канади, присвячена COVID-19: www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html