

# COVID-19

## Informacje dla osób dorosłych w izolacji domowej

Objawy zakażenia COVID-19 różnią się w zależności od człowieka i często ulegają modyfikacji z dnia na dzień. Najczęstsze są bóle mięśni, bóle głowy oraz suchy kaszel. Inne powszechne objawy to dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, gorączka i duszności. Większość pacjentów ma łagodne objawy, lecz niektórzy chorują poważniej i mogą wymagać hospitalizacji. Czas trwania choroby różni się w zależności od pacjenta.

W przypadku pogorszenia samopoczucia możesz otrzymać skierowanie na dalsze badania na oddziale dziennym COVID-19, który znajduje się w Birkiborg przy szpitalu Landspítali w Fossvogur, lub możesz otrzymać wizytę domową. Oddział dzienny współpracuje z innymi oddziałami szpitala oraz przedstawicielami różnych zawodów, np. z diakonami i położnymi.

Możliwe jest zarażenie innych osób mimo łagodnych objawów lub ich braku, ważne jest zatem, aby zawsze przestrzegać poleceń dotyczących izolacji.

Ta ulotka opiera się na aktualnej wiedzy dotyczącej COVID-19 i może ulegać modyfikacjom wraz z nowymi informacjami. Instrukcje dotyczące izolacji i kwarantanny znajdują się na stronie internetowej [www.covid.is](http://www.covid.is).

### Objawy chorobowe

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Gorączka</li><li>• Dreszcze lub uczucie zimna</li><li>• Duszności, kłucie lub ból podczas oddechu</li><li>• Suchy kaszel</li><li>• Wykrztuszanie wydzieliny</li><li>• Ból głowy</li><li>• Zadyszka podczas odpoczynku i wysiłku</li><li>• Bóle kości i mięśni</li><li>• Ból gardła</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Katar</li><li>• Brak apetytu</li><li>• Nudności</li><li>• Wymioty</li><li>• Zmiana odczuwania węchu lub smaku</li><li>• Ból brzucha</li><li>• Biegunka</li><li>• Osłabienie</li><li>• Lęk</li></ul> |
|--|---|

Ważne jest mierzyć temperaturę ciała dwa razy dziennie i zapisywanie wyników.

## Ogólne zalecenia

### Przyjmowanie płynów

Pij odpowiednio dużo płynów, szczególnie jeśli:

- masz wysoką lub długotrwałą gorączkę
- obficie się pocisz
- nie odczuwasz zbyt mocnego pragnienia
- wymiotujesz lub masz biegunkę

W przypadku wystąpienia powyższych objawów zaleca się – z powodu utraty niezbędnych soli z organizmu – picie nie tylko wody. Dobrze jest pić takie napoje jak Gatorade, Powerade lub Aquarius, dostępne w aptekach i sklepach spożywczych. Zaleca się również kontrolowanie ilości wypitego płynu, np. poprzez zapisywanie pojemności wypitej wody lub liczby szklanek. Dla orientacji: każda szklanka mieści ok. 150–200 ml, dobrze jest zatem założyć picie dwóch litrów dziennie, czyli 10 szklanek.

### Oddawanie moczu

Obserwuj, czy regularnie korzystasz z toalety oraz kolor moczu, który powinien mieć jasnożółtą barwę. Jeśli mocz jest ciemnożółty, może to oznaczać niedobór płynów. Wówczas zaleca się pić więcej.

### Jedzenie

Staraj się jeść regularnie w ciągu dnia lub wtedy, gdy czujesz się najlepiej, np. po przyjęciu leków przeciwbólowych. Jako że często zmienia się odczuwanie wężu i smaku oraz niejednokrotnie doskwiera brak apetytu lub nawet nudności, ważne jest pamiętanie o jedzeniu. W przypadku braku apetytu lub nudności można spróbować jeść częściej i mniejsze porcje. W przypadku dokuczliwych nudności lub powtarzających się wymiotów można otrzymać leki przeciwwymiotne. W pojedynczych przypadkach może zająć potrzeba podania kroplówki na czas utrzymywania się problemu.

### Gorączka

Zaleca się mierzenie temperatury co najmniej rano i wieczorem. Jeśli temperatura przekroczy 38,5°C lub powoduje dyskomfort, zaleca się przyjęcie paracetamolu w celu jej obniżenia.

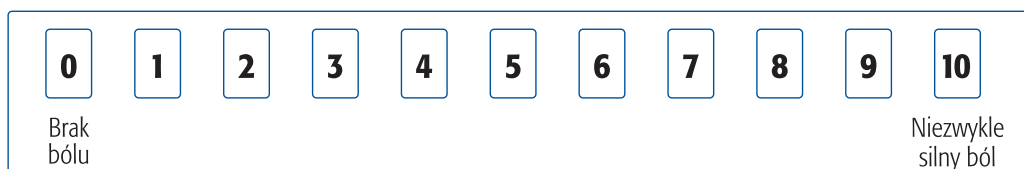
### Zadyszka i kaszel

Ważne, by obserwować, czy podczas ruchu lub odpoczynku pojawia się zadyszka. Zadyszkę można ocenić w skali 0–10, gdzie 0 oznacza brak zadyszki, a 10 zadyszkę prawie uniemożliwiającą mówienie. W przypadku duszności może pomóc położenie się na brzuchu z poduszką pod biodrami i barkami.

Lek Parkodin może złagodzić kaszel. Jest on wydawany na receptę i trzeba uważać na wielkość dawek, jeśli przyjmuje się go równoległe z paracetamolem. Można również stosować leki łagodzące kaszel, dostępne w aptece bez recepty.

### Ból

Można ocenić ból w skali 0–10, gdzie 0 oznacza brak bólu, a 10 ogromny ból lub najgorszy możliwy ból. W przypadku utrzymujących się bólów zaleca się przyjmowanie leków przeciwbólowych regularnie w ciągu dnia.



## Paracetamol i Parkódin

- Paracetamol – w kategorii środków przeciwbólowych i przeciwgorączkowych – jest lekiem pierwszego wyboru. Zalecane dawki dla osób dorosłych to 1000 mg (dwie tabletki) do czterech razy dziennie, co 6 godzin.
- Jeśli paracetamol okazuje się za słaby, można zażywać równolegle z nim, zgodnie z poniższą instrukcją, lek Parkodin (paracetamol/kodeina).

### Szczególne środki ostrożności

- Jeśli przyjmie się dwie tabletki paracetamolu jednocześnie (razem 1000 mg), nie można dodatkowo do tej dawki zastosować leku Parkodin.
- Jeżeli przyjmie się dwie tabletki leku Parkodin jednocześnie, nie można dodatkowo do tej dawki zażyć paracetamolu.
- Jeśli przyjmie się jedną tabletkę leku Parkodin, można jednocześnie, gdy zachodzi taka potrzeba, przyjąć jedną tabletkę paracetamolu (500 mg).
- Maksymalna dawka leku Parkodin wynosi dwie tabletki naraz, maksymalnie cztery razy dziennie. Maksymalna dawka paracetamolu wynosi dwie tabletki naraz (każda tabletkę po 500 mg), maksymalnie cztery razy dziennie. W przypadku zażywania obu leków można przyjąć maksymalnie 8 tabletek w ciągu doby.

## Niesteroidowe leki przeciwzapalne (NSAID)

Bezpieczne jest przyjmowanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych, takich jak ibuprofen, jako leków przeciwbólowych i przeciwzapalnych. Zalecana dawka dla osób dorosłych to 400 mg do trzech razy na dobę, tj. co 8 godzin. Lek można przyjmować między dawkami paracetamolu. W ten sposób, można osłabić ból.

- Pacjentom, którzy przyjmują leki przeciwzapalne, np. z powodu reumatyzmu, zaleca się dalsze ich stosowanie w przypadku zachorowania na COVID-19.
- Ważne, aby w przypadku zażywania leki przeciwzapalne przyjmować wystarczającą ilość płynu.
- Osoby z zaburzoną czynnością nerek, cukrzycą lub leczące się na nadciśnienie powinny przyjmować leki przeciwzapalne wyłącznie po konsultacji z lekarzem.

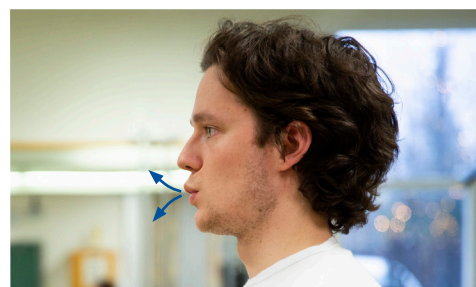
## Ruch

Jeśli pozwala na to stan chorego, zaleca się lekki ruch na terenie domu. Może on zmniejszyć osłabienie i poprawić komfort oddychania. Nie jest zalecany wysiłek ani uprawianie sportu.

## Ćwiczenia oddechowe

Aby poprawić komfort oddychania i zmniejszyć ryzyko zapalenia płuc, niezbędne jest wykonywanie ćwiczeń oddechowych. Często dobrze jest również zmienić pozycję w łóżku, tj. leżeć na zmianę na bokach, na plecach oraz na brzuchu.

Zaleca się wykonywanie ćwiczeń oddechowych co 1–2 godziny w ciągu dnia. Gdy przyjmowane są leki rozszerzające oskrzela ćwiczenia oddechowe należy wykonywać 10 minut po ich zażyciu. Zaleca się wykonywanie ćwiczeń oddechowych na stojąco lub na siedząco, wówczas bowiem łatwiej głęboko oddychać i napełniać płuca powietrzem. Rozluźnia się mięśnie szyi, barków i klatki piersiowej, ręce leżą na oparciach krzesła lub poduszkach bądź też luźno na udach.



Następnie uklada się usta w dziubek i wydycha przez usta, jak przy gwizdaniu, lecz bez wydawania odgłosu.

- Oddycha się powoli przez nos (z zamkniętymi ustami), jak przy oddychaniu w trakcie odpoczynku, i liczy w myślach „jeden, dwa” przy wdechu (bez głębokiego oddychania).
- Następnie układa się usta w dziubek i wydycha przez usta, jak przy gwizdaniu, lecz bez wydawania odgłosu. Podczas wydechu liczy się w myślach: „jeden, dwa, trzy, cztery”.
- Warto powtórzyć ćwiczenia oddechowe 5–8 razy.

### Przyjmowanie leków

W przypadku przyjmowania leków regularnie nie należy zmieniać ani zaprzestawać terapii bez konsultacji z lekarzem.

### Zakończenie izolacji

- Osoby zakażone COVID-19 muszą przebywać w izolacji zgodnie z obowiązującymi regułami. Izolacji nie da się skrócić przez ponowne wykonanie testu podczas izolacji.
- Nie należy udawać się na wymaz ani pomiar przeciwciał na zakończenie izolacji.
- Aby zmniejszyć ryzyko zarażenia, należy przestrzegać następującej instrukcji:
  - Umyć dom, czyli m.in. podłogę, stół, krzesła, krany, zlewy, toalety i klamki, wodą i mydłem.
  - Wyczyścić wszystkie płaszczyzny i przedmioty, które są regularnie dotykane, takie jak telefony, piloty i kosmetyki.
  - Wyprać wszystkie używane ubrania i inne przedmioty, jak np. ręczniki i pościel.
  - Brać prysznic i zakładać czyste ubrania po sprzątaniu i przed wyjściem z domu.
  - Unikać bliskiego kontaktu z innymi ludźmi przez następne dwa tygodnie. Nadal dokładnie myć ręce i korzystać ze środków odkażających oraz maseczek, jak wynika z instrukcji na covid.is. Należy zachować szczególną ostrożność w kontaktach z osobami z grup ryzyka, jak np. z osobami starszymi, z osobami chorymi przewlekłe lub z niemowlętami.

### Zaświadczenia

Zaświadczenia dot. kwarantanny i izolacji można otrzymać na stronie heilsuvera.is. W tym celu należy dysponować elektronicznym dowodem tożsamości (rafræn skilríki). Osoby nieposiadające go mogą o trzymać zaświadczenie w oddziale dziennym COVID-19 na zakończenie izolacji.

## Ważne numery telefonów

Ważne jest, aby poinformować, jeśli objawy nagle się nasilą.

Należy zadzwonić pod numer 543 1960 (oddział dzienny COVID-19) w przypadku nasilenia objawów lub wystąpienia np. poniższych symptomów:

- Zadyszka podczas odpoczynku.
- Duszności, które powodują, że nie można położyć się na plecach.
- Trudności w stosowaniu się do zaleceń dot. niezbędnej terapii związanej z chorobami przewlekłymi.
- Narastające osłabienie i brak siły oraz brak osoby, która może pomóc w domu w wyżywieniu i utrzymaniu higieny.
- Utrzymująca się gorączka powyżej 38°C przez pięć dni lub dłużej.

Zadzwoń pod numer 112 w przypadku wystąpienia następujących objawów:

- Duże problemy z oddychaniem, tak że trudno jest złapać oddech i mówić więcej niż pojedyncze słowa.
- Silne bóle w klatce piersiowej.
- Zagubienie lub splątanie.
- Problemy z wybudzeniem się lub osłabiona świadomość.
- Zasinienie wokół ust.

Pokaż tę listę najbliższym osobom, aby w razie potrzeby mogły zadzwonić po pomoc.