

COVID-19

Upplýsingar fyrir fullorðna einstaklinga í heimaeinangrun

Einkenni COVID-19 sýkingar eru ólík milli manna og breytast oft frá einum degi til annars. Þau algengustu eru vöðvaverkir, höfuðverkur og þurr hósti. Önnur algeng einkenni eru óþægindi frá meltingarfærum, hiti og andþyngli. Meirihluti sjúklinga fær væg einkenni en sumir veikjast meira og geta þurft innlögn á sjúkrahúsi. Einstaklingsbundið er hversu lengi veikindin standa yfir.

Ef líðan versnar getur þér verið vísað til frekari skoðunar á COVID-19 göngudeildina sem staðsett er í Birkiborg við Landspítalann í Fossvogi eða þú fengið vitjun læknis heim. Göngudeildin er í samstarfi við aðrar deildir spítalans og ýmsar starfsstéttir svo sem djákna og ljósmæður.

Mögulegt að smita aðra þrátt fyrir að lítil eða engin einkenni séu til staðar og því er alltaf mikilvægt að fylgja leiðbeiningum um einangrun. Leiðbeiningar um einangrun og sóttkví eru á vefsíðunni www.covid.is.

Þetta fræðsluefni byggir á núverandi þekkingu á COVID-19 og getur breyst eftir því sem þekking eykst.

Dæmi um einkenni

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Hiti• Hrollur eða kuldi• Þyngli, tak eða verkir við öndun• Þurr hósti• Slím sem hóstað er upp• Höfuðverkur• Mæði í hvíld og í áreynslu• Bein- og vöðvaverkir• Særindi í hálsi | <ul style="list-style-type: none">• Nefrennsli• Lystarleysi• Ógleði• Uppköst• Breyting á lyktar- og bragðskyni• Verkir í kvið• Niðurgangur• Slappleiki• Kvíði |
|---|---|

Mikilvægt er að fylgjast með hita með því að mæla sig tvisvar á dag og skrá niðurstöðuna hjá sér til minnis.

Almennar ráðleggingar

Vökvainntekt

Drekktu nægan vökva, sérstaklega ef þú hefur:

- Haft háan hita eða hita sem hefur varað lengi
- Svitnað mikið
- Haft litla lyst á að drekka
- Kastað upp eða haft niðurgang

Ef ofangreind einkenni eru til staðar er ráðlagt að drekka ekki eingöngu vatn þar sem nauðsynleg sölt tapast úr líkamanum. Mælt er með drykkjum svo sem Gatorade, Powerade eða Aquarius sem fást í apótekum og matvöruverslunum. Einnig er mælt með að fylgjast með magni vökva sem drukkinn er, til dæmis með því að skrá niður magn vökva eða fjölda glasa. Til viðmiðunar tekur hvert glas um 150-200 ml og gott er að miða við að drekka tvo lítra á dag eða 10 glös.

Þvaglát

Fylgstu með hvort þú ferð reglulega á salerni og litnum á þvaginiu sem ætti að vera ljósgulur. Ef þvag er dökkgult getur það verið merki um vökvaskort og þá er ráðlagt að drekka meira.

Matur

Reyndu að borða reglulega yfir daginn eða á þeim tíma dags sem þér líður best, til dæmis eftir að þú hefur tekið verkjalyf. Þar sem bragð- og lystarskynið breytist oft og lystarleysi og jafnvel ógleði er algengt er mikilvægt að sleppa því ekki að borða. Ef lystarleysi eða ógleði er til staðar má prófa að borða oft og lítið í einu. Ef ógleðin er slæm eða þú kastar endurtekið upp er hægt að fá ógleðistillandi lyf. Stöku sinnum getur þurft að gefa vökva í æð meðan þetta er að ganga yfir.

Hiti

Ráðlagt er að mæla sig að minnsta kosti kvölds og morgna. Ef hiti fer yfir 38,5°C eða veldur óþægindum er mælt með að taka parasetamól til að lækka hitann.

Mæði og hósti

Mikilvægt er að fylgjast með hvort ber á mæði við hreyfingu eða í hvíld. Hægt er að meta mæði á kvarðanum 0-10 þar sem núll er engin mæði og 10 svo mikil mæði að varla er hægt að tala. Ef ber á andþyngslum getur hjálpað að leggjast á grúfu með kotta undir mjöðmum og öxlum.

Lyfið Parkódín getur dregið úr hósta. Lyfið er lyfseðilsskyt og gæta þarf varúðar við skammtastærð ef það er tekið samhliða parasetamóli. Einnig má nota hóstastillandi lyf sem fást án lyfseðils í apóteki.

Verkir

Til að meta verki er hægt að nota verkjakvarða þar sem 0 þýðir enginn verkur og 10 gríðarlegir verkir eða verstu hugsanlegu verkir. Ef verkir eru viðvarandi er ráðlagt að taka verkjalyf reglulega yfir daginn.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Engir verkir		Vægir verkir		Miðlungs verkir		Miklir verkir		Gríðarlegir verkir		

Parasetamól og Parkódín

- Parasetamól er fyrsta val sem hitalækkandi og verkjastillandi lyf. Ráðlagðir skammtar fyrir fullorðna eru 1000 mg (tvær töflur) allt að fjórum sinnum á dag, á 6 klst. fresti.
- Ef parasetamól dugar ekki, má nota Parkódín (parasetamól/kódeín) samhliða parasetamóli samkvæmt leiðbeiningum hér að neðan.

Sérstök aðgát

- Ef teknar eru tvær parasetamól töflur í einu (alls 1000 mg) má ekki taka Parkódín til viðbótar við þann skammt.
- Ef teknar eru tvær Parkódín töflur í einu má ekki taka parasetamól til viðbótar við þann skammt.
- Ef tekin er ein Parkódín tafla má taka samtímis eina töflu af parasetamóli (500 mg) ef þarf.
- Hámarksskammtur af Parkódíni er tvær töflur í senn, mest fjórum sinnum á dag. Hámarksskammtur af parasetamóli er tvær töflur (hver tafla 500 mg) í senn, mest fjórum sinnum á dag. Ef lyfin eru tekin saman má að hámarki taka 8 töflur samtals yfir sólarhringinn.

Bólguæyðandi gigtarlyf (NSAID)

Óhætt er að nota bólguæyðandi gigtarlyf eins og íbúprófen sem verkjastillandi og bólguæyðandi lyf. Ráðlagður skammtur fyrir fullorðna er 400 mg mest þrisvar á sólarhring, þ.e. á 8 klst. fresti. Taka má lyfið á milli parasetamól skammta. Þannig getur náðst samfelldari verkjastilling, ef þess er þörf.

- Sjúklingum sem eru á bólguæyðandi gigtarlyfjum svo sem vegna gigtar er ráðlagt að nota lyfin áfram þótt þeir veikist af COVID-19.
- Mikilvægt er að vökvainntaka sé næg ef bólguæyðandi gigtarlyf eru notuð.
- Þeir sem eru með skerta nýrnastarfsemi, sykursýki eða á meðferð við háum blóðþrýstingi eiga eingöngu að taka bólguæyðandi gigtarlyf í samráði við lækni.

Hreyfing

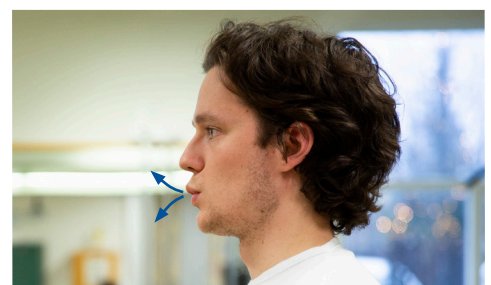
Mælt er með léttari hreyfingu innanhúss ef heilsan leyfir. Hreyfing getur dregið úr slappleika og bætt öndun. Ekki er mælt með áreynslu eða líkamsrækt.

Öndunaræfingar

Til að bæta öndun og minnka hættu á lungnabólgu er nauðsynlegt að gera öndunaræfingar. Einnig er gott að breyta oft um stellingu í rúmi þ.e. að liggja til skiptis á hliðum og baki og jafnvel grúfu.

Mælt er með að gera öndunaræfingar á 1-2 klukkustunda fresti yfir daginn. Ef notuð eru berkjuvíkkandi lyf eru öndunaræfingar gerðar 10 mínútum eftir notkun þeirra. Best er að gera öndunaræfingar í uppréttri eða sitjandi stöðu, þá er auðveldara að anda djúpt og fylla lungun af lofti. Slakað er á í háls-, axlar- og brjóstassavöðvum, handleggir liggja á stólörmum eða kotta eða eru hafðir í kjöltunni.

- Andað er rólega að sér í gegnum nefið (með lokaðan munn) eins og þegar andað er í hvíld og talið í hugarum „einn, tveir“ á meðan á innöndun stendur (ekki er andað djúpt).
- Síðan er settur er stútur á varirnar og andað frá sér um munn, eins og þegar flautað er, en ekkert flaut heyrir. Talið er í hugarum „einn, tveir, þrír, fjórir“ meðan á útöndun stendur.
- Æskilegt er að endurtaka öndunaræfingarnar 5-8 sinnum.



Settur er stútur á varirnar og andað frá sér um munn

Lyfjanotkun

Ef tekin eru lyf að staðaldri, á ekki að breyta lyfjameðferð án samráðs við lækni.

Lok einangrunar

- Þeir sem eru með COVID-19 verða að vera í einangrun eins og reglur segja til um á hverjum tíma. Ekki er hægt að stytta einangrun með nýrri sýnatöku meðan á einangrun stendur.
- Ekki á að fara í sýnatöku eða mótefnamælingu í lok einangrunar.
- Til að minnka hættu á að smita aðra þarf að fylgja eftirfarandi leiðbeiningum:
 - Þrifa húsnæði með vatni og sápu svo sem gólf, borð, stóla, krana, vaska, salerni og hurðarhúna.
 - Spritta aðra fleti og hluti sem eru snertir reglulega svo sem síma, fjarstýringar og snyrtivörur.
 - Þvo öll föt sem notuð hafa verið og annað svo sem handklæði og rúmföt.
 - Fara í sturtu og klæðast hreinum fötum eftir þrif og áður en farið er út úr húsi.
 - Forðast nána snertingu við aðra næstu tvær vikurnar. Halda áfram að þvo hendur vel og nota spritt og grímu eins og leiðbeiningar á www.covid.is segja til um. Sérstaklega þarf að gæta sín í samskiptum við viðkvæma hópa svo sem aldraða, fólk með langvinna sjúkdóma og ungbörn.

Aðrir á heimili í sóttkví

Þeir sem ekki hafa greinst með COVID-19 en eru í sóttkví á sama heimili þurfa að fara í sýnatöku. Ekki á að panta sýnatöku sjálfur heldur er strikamerki sent sjálfvirk og boð í sýnatöku þegar sá smitaði losnar úr einangrun.

Vottorð

Vottorð fyrir sóttkví og einangrun er hægt að fá á www.heilsuvera.is. Til þess þarf rafræn skilríki. Þeir sem ekki eru með rafræn skilríki geta fengið vottorð hjá COVID-19 göngudeild í lok einangrunar.

Mikilvæg símanúmer

Nauðsynlegt er að láta vita ef einkenni versna skyndilega.

Hringdu í síma 543 1960 (COVID-19 göngudeild) ef versnun verður á einkennum eða til dæmis eftirfarandi einkenni koma fram:

- Mæði í hvíld.
- Erfiðleikar við öndun sem valda því að þú getur ekki lagst útaf.
- Erfiðleikar við að sinna nauðsynlegri meðferð sem fylgir langvinnum sjúkdómum.
- Vaxandi slappleiki og þrekleysi og enginn getur aðstoðað þig heima við að sinna hreinlæti og næringu.
- Viðvarandi hiti hærrí en 38°C í fimm daga eða lengur.

Hringdu í 112 ef eftirfarandi einkenni koma fram:

- Miklir erfiðleikar við öndun þannig að erfitt er ná andanum eða tala nema orð og orð í einu.
- Mikill verkur í brjóstakassa.
- Óáttun eða óráð.
- Erfiðleikar við að vakna eða minnkuð meðvitund.
- Blámi á vörum.

Sýndu aðstandanda þínum þennan lista svo hann hringt fyrir þig eftir aðstoð ef þörf er á.