

COVID-19 или грипп?

Что делать, если возникают сомнения



Всемирная организация
здравоохранения

Европейское региональное бюро

Советы по уходу на дому за взрослым человеком с заболеванием, схожим с COVID-19 или гриппом

Исключительно по симптомам невозможно сказать, болеет ли человек гриппом или COVID-19. Если есть такая возможность, человеку стоит сдать тест на COVID-19, и пока ожидаются результаты:

- Обеспечьте заболевшему комфортные условия и убедитесь, что он пьет много жидкости – некоторым людям теплые напитки облегчают состояние.
- Могут помочь жаропонижающие/обезболивающие лекарства, но сначала внимательно прочитайте инструкции по применению, а затем следуйте им. И помните, что антибиотики не помогут.
- Заболевшему, по возможности, рекомендуется каждые несколько часов вставать с кровати и ходить по комнате, что облегчит дыхание и улучшит кровообращение.
- Заболевшему рекомендуется регулярно менять свое положение в кровати и стараться лежать на боку или животе.

Защита себя и других людей, проживающих в одном доме

1. Заболевший должен находиться в отдельной комнате. Если это невозможно, соблюдайте дистанцию не менее 1 метра и пользуйтесь защитной маской.
2. Обеспечьте хорошую вентиляцию в комнате, где находится заболевший, и в помещениях общего пользования; открывайте окна для проветривания, если это возможно и безопасно.
3. Заболевший должен носить защитную маску, если в комнате присутствуют другие люди, и дыхание не затруднено.
4. Посетителей в дом допускать нельзя.
5. Соблюдение правил гигиены должно стать одной из приоритетных задач:
 - пользуйтесь разными туалетными комнатами или проводите уборку после каждого посещения,
 - поддерживайте поверхности в доме в чистом состоянии,
 - часто мойте руки и
 - часто меняйте постельное белье (поместите его сразу в пакет, а затем аккуратно переложите белье в стиральную машину и для стирки выставьте температуру 60°C).

За дополнительной информацией обращайтесь в местные органы здравоохранения.

Следует обратиться за медицинской помощью, если у заболевшего

- Затруднение дыхания
- Постоянная боль или чувство сдавленности в грудной клетке
- Высокая температура, которая не снижается при приеме безрецептурных жаропонижающих препаратов
- Недавняя спутанность сознания
- Неспособность проснуться или оставаться в бодрствующем состоянии
- Синеватый оттенок губ или кожи лица
- Беспокоящие вас новые симптомы

Рекомендации по использованию масок

<https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-on-covid-19-and-masks>

