

Útmutató koronavírusos beteg otthoni ápolásáról

Útmutatónk röviden összefoglalja a koronavírusos beteg otthoni ápolásával kapcsolatos teendőket, majd részletesen bemutatja, hogy mit lehet tenni a beteg és az őt ápoló hozzátartozók lelki egészségének megőrzéséért.

Ápolási teendők

Folyamatos kapcsolattartás az orvosi szolgálattal

A koronavírussal fertőzött beteg otthoni felügyelete, ápolása 24 órás legyen. Legyünk állandó kapcsolatban a beteg házi orvosával. A személyes orvosi vizsgálat magában hordozza az orvos megfertőződésének és vírusterjesztővé válásának veszélyét, ezért telefonon tartsuk vele a kapcsolatot. Legyen kéznél a mentők elérhetősége (112), hogy ha a beteg állapota hirtelen romlik, időben kórházba szállítható legyen. A segítség kérésekor mindig jelezni kell, hogy a betegnek koronavírus fertőzése van és eddig otthonában volt elkülönítve.

A koronavírussal fertőzött beteg elkülönítése

A koronavírus fertőzött (de még a fertőzésre gyanús személy is) szigorúan maradjon otthon! Természetesen látogatót sem fogadhat.

A beteget el kell különíteni a lakáson belül, kizárólag csak az őt ápoló családtaggal (családtagokkal) érintkezhet. Legyen külön szobája, annak ajtaja legyen csukva, a szoba legyen jól szellőztethető (a hideg, párás levegő csökkenti a légszomj érzését). Amikor a beteg kilép a szobából, viseljen szájmaszkot. Lehetőleg legyen külön fürdőszobája és WC-je, de ha ez utóbbi nem megoldható, állítsanak fel sorrendet, hogy a családban ki mikor használja a közös helyiségeket. A beteg legyen az utolsó, utána alapos fertőtlenítés szükséges. A beteg a saját szobájában legyen.

A beteg használati tárgyainak elkülönítése

A betegnek legyen saját tányérja, evőeszközei, törülközője, kéztörölője, ágyneműje.

Használat után minden tárgyért, poharat, bögrét, evőeszközt alaposan el kell mosogatni. Ha rendelkezésre áll, mosogatógép használata javasolt ezek mosogatására és szárítására. Ha nincs, meleg vizes és mosogatószeres kézi mosás (kesztyűben!) és alapos törölés, egy külön, mások által nem használt konyharuhával. A konyharuhát is a beteg szobájában kell tartani.

Minden szennyes ruhaneműt, ágyneműt, törülközőket, konyharuhákat legalább 60°C-on, más szennyesétől elkülönítetten kell kimosni, normál mosószerrel. A szárítás a ruhanemű által elbírható legmagasabb hőfokon történjen.

Az ápoló személyzet védelme

Saját védelmének érdekében az ápoló személyzet használjon maszkot, hordjon kesztyűt, mosson rendszeresen kezet és fordítson gondot a beteg által érintett tárgyak, felületek (pl. kilincs, kapcsológombok) fertőtlenítésére. Szappanos vizes lemosás, alkoholos fertőtlenítő is használható, a felület anyagának, jellegének megfelelően. Az egyéni védőfelszerelés

eltávolítása során elsőként a kesztyűket vegyük le és dobjuk ki. Ezt követően azonnal mossuk meg kezünket szappannal és vízzel vagy használjunk alkoholalapú kézfertőtlenítőt. Szappanos kézmosás esetén a beszappanosított kezet legalább 20 másodpercen keresztül dörzsölje át, majd öblítse le a szappanos habot vízzel, és törölje szárazra a kezeit. Kerülje a szemeinek, orrának, szájának érintését, ha előtte nem mosott kezet. Ezt követően távolítsuk el és dobjuk ki az arcmaszkot, majd ismételtén azonnal mossuk meg kezünket szappannal és vízzel vagy használjunk alkoholalapú kézfertőtlenítőt.

Minden olyan hulladékot vagy szemetet, beleértve a használt papírzsebkendőt vagy orrszájmaszkot, amellyel a beteg érintkezett, műanyag szemetes zsákba kell dobni és a zsákot lezárni, amikor megtelt. A műanyag szemetes zsákot egy második szemetes zsákba kell ezután tenni, amit szintén le kell zárni. Ezt a szemetes zsákot lehet a szokásos módon kidobni. Utána azonnal mossunk kezet (szappannal vagy alkoholos fertőtlenítővel). A szappanos vizes oldat hatékonyabb a vírus ellen, mint az alkohol alapú, ezért inkább ezt használjuk, különösen akkor, ha a kezünk szemmel láthatóan szennyezett.

A beteg egészségi állapotának követése

A betegség leggyakoribb tünetei a következők: magas láz, rossz közérzet, száraz köhögés, fejfájás, szapora szívdobogás. A magas láz önmagában is rossz közérzetet okoz. Gondoskodjunk megfelelő lázcsillapítókról: paracetamol, metamizol adható (az ibuprofen és az aszpirin káros hatását az útmutató írásának idején koronavírus fertőzésben nem bizonyították). Naponta 2-szer mérjük lázat és jegyezzük fel az értékeket, a lázmenet alakulása segít megítélni a beteg állapotát és annak változását.

A beteg maradjon ágyban, igyon sok folyadékot. Étrendje könnyű és kiegyensúlyozott legyen.

A beteget ápoló családtagoknak és a betegnek magának is meg kell tanulniuk a **veszélyhelyzetet jelző tünetek** felismerését. Tudni kell, hogy mindenki kerülhet intenzív osztályos ellátást, gépi lélegeztetést szükségessé tévő állapotba – életkortól és társbetegség fennállásától függetlenül! Az alábbi tünetek időbeli felismerésén a beteg élete múlik:

- **A légszomj és annak fokozódása.** Számoljuk meg, hányszor vesz levegőt a beteg egy perc alatt! Az egészséges felnőtt légzésszáma 12-20/perc. 20/min. felett mérjük lázat! A nyugalomban fokozódó légszomj, a felületes, kapkodó légvétel fenyegető légzési elégtelenségre utal!
- **A pulzusszám alakulása.** Számoljuk meg a beteg pulzusszámát. Felnőttekben a normál tartomány 60-90/min. között van. A lázcsillapítás csökkenti a szapora szívverés és a légszomj érzését. A tartósan 90/min. feletti pulzusszám is az állapot súlyosbodására utal.

Tudni kell, hogy a gyermekek légzés- és pulzusszáma magasabb, így pl. az 1-5 év közötti egészséges gyermek átlagos légzésszáma 25/perc, pulzusszáma 100/perc. Kétség esetén kérjünk segítséget telefonon a gyermekorvostól!

- Mérjük meg és naplózzuk továbbá a beteg által naponta elfogyasztott folyadékmennyiséget és a **vizelet mennyiségét** Ha a betegnek 24 órán keresztül nincs vizelete, fenyegető veseelégtelenség gyanúja merül fel, sürgős orvosi konzultáció szükséges!
- **Sürgősen beszéljen orvossal, ha az alábbiakat észleli: hideg, nyirkos, márványozott bőr, újonnan jelentkező zavartság, felülési nehézség, lila ajkak és arc, vérköpés, a nyak merevedésével kísért, nyomásra el nem halványuló bőrpír!**

Monitorozni kell tehát a következő paramétereket:

- testhőmérséklet
- légzésszám
- pulzus
- a vizelet napi mennyisége
- a beteg által bevett gyógyszerek

A naponta többszöri állapotfelmérés segít megítélni a beteg állapotának változását. Különösen a második hét lehet veszélyes. **Romló értékek ne késlekedjünk orvosi segítséget kérni!**

Felhasznált irodalom:

<https://www.nnk.gov.hu/index.php/koronavirus-tajekoztatok>

Greenhalgh T et al. Covid-19: a remote assessment in primary care BMJ 2020;368:m1182
doi: 10.1136/bmj.m1182 (Published 25 March 2020)

https://www.webbeteg.hu/cikkek/fertozo_betegseg/24676/covid-19-javasolt-ovintezkedesek-a-beteg-kornyezeteben-elok-szamara

Preventing the Spread of Coronavirus Disease 2019 in Homes and Residential Communities (www.cdc.gov)

Koronavírus: mit tegyünk, ha nekünk kell ápolni a hozzátartozónkat vagy saját magunkat otthon?

Egészségkalauz.hu

dr. Csap László Attila