

A WHO ajánlása koronavírusos beteg otthoni ápolására

Fordította: Dr. Mezei Fruzsina

Lektorálta: Dr. Makara Mihály

Enyhe tünetekkel rendelkező COVID-19 páciens otthoni gondozásakor a háztartás tagjainak a következő ajánlásokat kell betartania:

- A beteget egy jól szellőző (értsd nyitható ablak és ajtó), egyágyas (külön) szobában kell elhelyezni.
- A beteg házban való mozgását korlátozni kell, valamint a közös helyiségekben való tartózkodását (pl. konyha, fürdőszoba) minimalizálni kell. A közösen használt helyiségekben megfelelő szellőzést kell biztosítani (értsd ablakokat nyitva hagyni). *(A fordító megjegyzése: a közös helyiségek kilincseit, a csapokat, illetve minden olyan tárgyat, amihez a beteg hozzányúlhatott, a használatot követően azonnal meleg szappanos vízzel vagy hipós oldattal át kell törölni).*
- A háztartás tagjai a betegtől eltérő szobában tartózkodjanak, ha ez nem lehetséges tartsák a betegtől az ajánlott 1 méteres távolságot és külön ágyban aludjanak¹.
- A beteget gondozó egyének számát korlátozni kell. Ideális esetben egy személy legyen kinevezve beteggondozásra, aki egészséges és nincs krónikus vagy immungyengességgel járó betegsége. Látogatókat nem szabad fogadni addig, amíg a beteg meg nem gyógyult és a COVID-19 fertőzésnek semmilyen jelét vagy tünetét nem mutatja. *(A fordító megjegyzése: Ha van a családban olyan személy, aki már igazoltan gyógyult Covid-19 fertőzésből, akkor a beteg gondozását lehetőleg csak ő végezze.)*
- Amennyiben a háztartásban élők bármilyen módon érintkeznek a beteggel vagy környezetével, mossanak kezet utána. Kézmosás ételkészítés előtt és után, evés előtt, mosdóhasználat után is ajánlott. Ha keze látszólag nem koszos, elég alkoholos kézfertőtlenítővel fertőtleníteni, ha láthatóan koszos, használjon vizet és szappant.
- Szappannal és vízzel történő kézmosás után célszerű eldobható papírtörülőt használni. Amennyiben ez nem lehetséges, használjon tiszta törülőkendőt és azt cserélje gyakran.
- A légúti váladékok szóródásának megelőzésre érdekében, a betegnek orvosi maszkot² kell viselnie, amit naponta cserélni kell. Amennyiben a beteg nem visel orvosi maszkot, szigorú légúti higiéniai szabályok betartására kell kötelezni (pl. orrot, száját tüsszentés, köhögés esetén eldobható zsebkendővel el kell takarni, majd a szennyezett zsebkendőt azonnal zárható szemetesbe kidobni).
- A betegellátó viseljen a száját és orrot fedő orvosi maszkot, amikor egy helyiségben tartózkodik a beteggel. A maszk igazgatását, megérintését használat közben kerülni kell. Ha a maszk nedves vagy váladékkal szennyezett lesz, azonnal cserélje egy tiszta, száraz maszkra. A maszkot a megfelelő technikával távolítsa el – azaz ne érintse meg az elejét, csak a kösse ki hátul. Használat után azonnal dobja zárt szemetgyűjtőbe és mosson kezet.
- Kerülje a közvetlen érintkezést a testnedvekkkel, kifejezetten a szájon és orron át távozó váladékokkal és a széklettel. Használjon eldobható kesztyűt és maszkot, amikor légzőszervi ellátást végez, valamint széklet, vizelet és egyéb hulladék kezelésekor. Mosson kezet a kesztyű és maszk fel- és levétele előtt és után.
- Használt kesztyűt és maszkot ne használjon újra.

¹A szoptató anyák esetében kivételt lehet tenni. Tekintettel a szoptatás előnyeire és az anyatej nem fertőző tulajdonságára légzőszervi vírusok esetén, az anya folytathatja a szoptatást, azzal a feltétellel, hogy a orvosi maszkot visel a csecsemő közelében és kezet most kontaktus előtt és után.

²Sebészeti vagy műtéti maszk, amelyet rögzíthető a fülre vagy fejre.

- A betegnek különítsen el csak általa használt ágyneműt és étkezészetet, amik használat után vízzel és szappannal legyenek megtisztítva. Ezek tisztítás után újra felhasználhatóak.
- Naponta takarítsa és fertőtlenítsse azokat a felületeket, amelyekkel gyakran érintkezik a beteg az izolációra kijelölt szobában, (pl. éjjeli szekrény, ágykeret és más hálószoba bútor). A tisztításhoz először háztartási szappant vagy mosószeret használjon, azután mossa át 0,1%-os (1000 ppm-nek megfelelő) nátrium-hipoklorit (hipó) oldattal a felületet.
- A fürdőszobai és WC felületeket legalább naponta egyszer szükséges fertőtleníteni. A tisztításhoz először háztartási szappan vagy mosószeret használjon, azután mossa át 0,1%-os (1000 ppm-nek megfelelő) nátrium-hipoklorit (hipó) oldattal a felületet.
- A beteg ruháit, ágyneműit, törülközőjét háztartási mosószerrel 60-90 °C-on mossa ki és alaposan szárítsa meg. A fertőzött szennyest mosodai zsákba kell helyezni. Kerülje a szennyes kirázását és a bőrével és ruháival való érintkezését.
- Felületek tisztításakor vagy testnedvvel szennyezett ruházat kezelésekor kesztyűt és védőruházatot (pl. műanyag kötényt) kell viselni.
- Az otthoni gondozáskor keletkező kesztyűt, maszkot és más hulladékot a beteg szobájában található zárható szemetesbe kell helyezni, mielőtt fertőző hulladékként ártalmatlanítanak. A fertőző hulladékok ártalmatlanítása a helyi egészségügyi hatóság feladata³.
- Kerülje a beteg közvetlen környezetéből származó tárgyakkal való érintkezést (pl. ne osztozzanak fogkefén, cigarettán, evőeszközön, tányéron, italon, törülközőn vagy ágyneműn a beteggel). *(A fordító megjegyzése: ne használjuk a beteg által használt tárgyakat, így különösen mobil telefon, toll, klaviatúra.)*
- Amennyiben egészségügyi dolgozók végzik az otthoni gondozást, kockázatértékelés elvégzése szükséges a megfelelő személyes védőfelszerelés kiválasztásához, valamint be kell tartanuk a cseppfertőzésre és az érintkezésen keresztül terjedő fertőzésekre vonatkozó óvintézkedéseket.
- A laboratórium által megerősített, enyhe tünetekkel rendelkező, otthon gondozott betegeknél, akiknél lejárt a karantén ideje, kétszer kell negatív eredményt kimutatni legalább 24 órás különbséggel a két mintavétel között. Amennyiben a tesztelés nem lehetséges, a WHO javaslata szerint a megerősített betegnek a tünetek megszűnését követően további 2 hét izoláció javasolt.

³A helyi egészségügyi hatóságnak biztosítania kell, hogy a fertőző hulladékot egészségügyi hulladéklerakóba szállítsák és ne nyílt szeméttelen helyezzék el.