Rady pacientům: Domácí léčba COVID-19

Arias Anaya Rolando (Interní a diabetologická ambulance, Diakom s.r.o. Písek), *Chrdle Aleš* (Infekční oddělení, Nemocnice České Budějovice a.s.), *Dlouhý Pavel* (Infekční oddělení, Masarykova nemocnice v Ústí n. L.)
Text připravila Společnost infekčního lékařství České lékařské společnosti J. E. Purkyně, ke stažení: https://www.svl.cz/files/files/Zpravy/MZ_DP_4_Rady_pacientum_domaci-lecba-covidu-19_final_KMIL.pdf

Onemocnění COVID-19 je možné ve většině případů léčit doma.
V následujícím textu naleznete důležité informace a rady, které Vám pomohou infekci zvládnout.

Chtěl bych být připravený nebo jsem právě onemocněl, co si mám pořídit do domácí lékárničky?

- na léčbu horečky, bolestí hlavy, svalů a kloubů:
  - paracetamol (např. Paralen) 500 mg
  - ibuprofen (např. Ibaplgin) 400 mg
  - kyselina asetylsalicylová (např. Aspirin nebo Acylpyrin) 500 mg
  - lékař Vám může předepsat metamizol (např. Novalgin) tbl.
- můžete kombinovat paracetamol s jedním z dalších uvedených léků proti horečce, bez předchozí porady s lékařem však nelze kombinovat ibuprofen, kyselinu acetylsalicylovou a metamizol
- na potlačení suchého dráždivého kašle např. Stoptusin, Sinecod nebo kodein (na lékařský předpis)
- pro snadnější vykašlávání v případě vlhkého kašle Mucosolvan, Ambrobene či ACClong, lékař Vám může předepsat Erdomed
- rehydratační roztoky (Isostar a podobně), tekutá výživa (Nutridrink, Diasip a podobně)
- přístroje, které si můžete pořídit v lékárně, prodejně zdravotnických potřeb či na internetu:
  - teploměr
  - pulsní oxymetr (na měření hladiny kyslíku v organismu)
  - tlakoměr (na měření krevního tlaku)

Jaké jsou typické příznaky onemocnění COVID-19?

- asi pětina nakažených osob nemá **žádné projevy** onemocnění
- **infekce dýchacích cest** se projeví:
  - suchý dráždivý kašel
  - dušnost
  - bolest / škrábání v krku
  - rýma
- **celkové a jiné příznaky:**
  - horečka
  - únava, malátnost
  - bolesti svalů
  - bolesti hlavy
  - průjem
  - nechutenství, nauzea a zvracení
  - ztráta čichu a/nebo chuti.

Jak postupovat při podezření na COVID-19?

- kontaktujte svého praktického lékaře telefonicky:
  - proberte s ním své potíže a riziko nákazy v posledních 14 dnech (kontakt s někým, kdo byl nebo mohl být nakažený, nebo pobyt na místě, kde mohlo dojít k nákaze)
  - domluvte si termín a čas návštěvy v ordinaci
  - požádejte o vystavení neschopenky
- poraďte se, jaké je u Vás riziko závažnějšího průběhu, zejména se jedná o:
  - vyšší věk
  - cukrovka

- obezita
- vysoký krevní tlak
- chronické plicní onemocnění
- závažné onemocnění srdce, jater či ledvin
- závažná porucha obranyschopnosti, užívání léků, které snižují imunitu, probíhající onkologická léčba (chemoterapie, ozařování)

Pokud Váš lékař usoudí, že je ve Vašem případě zvýšené riziko zhoršení stavu a závažného průběhu nemoci, doporučí Vám infuzi s **monoklonálními protilátkami**. V infuzi obsažené protilátky se naváží na virus a zabrání mu ve vstupu do buněk. Pokud se podají do 10 dnů od počátku příznaků, ideálně však co nejdříve, výrazně se sníží riziko závažného průběhu covidu-19 a hospitalizace, případně úmrtí.

Infuze se podávají za krátké ambulantní návštěvy na speciálních infuzních místech zřízených ve všech okresech, seznam těchto míst naleznete na adrese: https://koronavirus.mzcr.cz/wp-content/uploads/2021/04/Regn-Cov2-infuzni%CC%81-mi%CC%81sta-kontakty-f.xlsx

V Karlovarském kraji:
Covid jednotka II- rehabilitační a kožní odd. tel: 607901704, prim. MUDr. Tomáš Pospíšil, kkn.cz

Jaké potíže bývají důvodem přijetí do nemocnice?

- dušnost (pocit nedostatku vzduchu, zadýchávání při řeči, namáhavé či zrychlené dýchání)
- zchvácenost
- dehydratace a neschopnost příjmu tekutin
- porucha vědomí
- horečka nad 38,3 °C nereagující dostatečně na léky snižující teplotu
- máte-li pulzní oxymetr, pak hodnota SpO2 <93 % (v klidu, nikoliv při námaze)
- počet dechů nad 25/min (u dětí do 2 měsíců >60/min, 2-11 měsíců >50/min, 1-5 let >40/min)
- počet pulzů nad 125/min

U některých pacientů s mírnými potížemi může dojít zhruba po týdnu k významnému zhoršení stavu a potřebě nemocniční léčby.

Jak by měla být zabezpečena domácí izolace?

Pokud Váš stav pobyt v nemocnici nevyžaduje, bude Vám nařízena **domácí izolace**.
Ta by měla zahrnovat:

- pobyt v samostatném dobře větraném pokoji
- omezte pohyb po bytě a ve společně používaných prostorech
- konzumujte stravu odděleně od ostatních
- omezte kontakty s ostatními členy domácnosti na minimum, členové domácnosti se zdržují v jiné místnosti; v případě nutného kontaktu dodržujte odstup nejméně 2 metry
- všichni členové domácnosti používají respirátor vždy při vzájemném kontaktu. Během používání se respirátoru nedotýkejte a nemanipulujte s ním. V případě zvlhnutí nebo znečištění jej vyměňte za nový. Respirátor je třeba sundávat náležitou technikou: nesahat na přední stranu, sejmout pomocí lemu (gumiček) zezadu. Po sejmutí respirátor ihned zahoďte a umyjte / vydezinfikujte si ruce
- pokud potřebujete péči druhé osoby, omezte počet osob, které se o Vás starají; ideálně by mělo jít o mladší a zdravé osoby nebo osoby očkované
- po dobu nařízené izolace nejsou v bytě povoleny žádné návštěvy
- časté mytí rukou případně jejich dezinfekce se doporučuje všem členům domácnosti. Nutné je to zejména před přípravou či konzumací jídla, po požití jídla, a pokud jsou ruce viditelně znečištěné. Po umytí rukou vodou a mýdlem používejte jednorázové papírové ručníky. Pokud je nemáte k dispozici, vyměňujte látkové ručníky nejméně jednou denně
- během kýchání zakryjte nos a ústa jednorázovým kapesníkem. Použité kapesníky vyhazujte, v případě látkových vyperte za použití detergentu a vysoké prací teploty (60 – 90 °C)

- zamezte přímému kontaktu s tělními tekutinami pacienta, zejména se sekrety dutiny ústní a dýchacích cest a se stolicí. V případě péče o dýchací cesty, manipulaci se stolicí, močí a odpadem používejte jednorázové rukavice a respirátor. Splachování toalety provádí pacient i osoby pečující vždy se sklopeným víkem. Před a po použití rukavic a respirátoru si umyjte / dezinfikujte ruce
- rukavice nepoužívejte opakovaně, respirátor vyměňte nejméně jednou za 24 hodin
- pro potřebu pacienta používejte vyčleněné prádlo a jídelní nádobí, které je po použití nutno umýt / vyprat za použití detergentu
- denně proveďte čištění a dezinfekci povrchů v okolí pacienta, jako jsou noční stolek, rám postele a další vybavení pokoje. Nejprve je umyjte běžným domácím čisticím prostředkem, následně dezinfikujte například 0,5% roztokem chlornanu sodného (Savo apod., v souladu s návodem na použití). Stejným způsobem alespoň jednou denně umyjte a vydezinfikujte povrchy v koupelně a na toaletě
- použité textilie by měly být uloženy v pytli na prádlo. Prádlo neroztřepávejte a při manipulaci s ním použijte jednorázové rukavice. Oblečení, ložní prádlo a ručníky perte za použití běžných pracích prostředků při teplotě 60 – 90 °C a pečlivě usušte
- při manipulaci s prádlem, čištění a úklidu používejte rukavice a ochranné oděvy (plastová zástěra). Úklidové rukavice se po umytí mýdlem a dezinfekci v 0,5% chlornanu sodném (např. Savo) mohou znovu použít. Rukavice na jedno použití (nitrilové, vinylové) po použití vyhoďte. Po sundání rukavic si umyjte, osušte a dezinfikujte ruce
- rukavice, respirátory a další odpad vzniklý při péči o pacienta vyhazujte do igelitového pytle na odpadky umístěného do uzavřeného odpadkového koše v pokoji nemocného. Tento pytel jednou denně vynášejte do popelnice s komunálním odpadem
- vyhněte se i jinému kontaktu s předměty z bezprostředního okolí pacienta: nesdílejte pomůcky osobní hygieny jako kartáček na zuby, cigarety, příbory, nádobí, nápoje, ručníky, žínky, povlečení a podobně

Jak organizovat jídlo, pití, pohyb a kontakt s okolím?

- **dostatečný příjem tekutin**, tj. lehce slazený čaj, voda, polévky, při průjmech a zvracení lze použít i rehydratační roztoky (Isostar, Kulíšek), jejich nasazení je vhodné ale vždy konzultovat s lékařem či lékárníkem
- **základní příjem energie**, tedy pravidelné jídlo, i když v menším množství (pacienti s covidem-19 často ztratí chuť a přestanou úplně jíst, poté jim dochází energie na boj s nemocí), lze použít speciální výživové přípravky typu Nutridrink, Diasip, Ensure a podobně
- **základní pohybový režim** a polohování – vyvarujte se dlouhého ležení na zádech, střídejte ležení na boku, břiše a sezení, několikrát denně se projděte po bytě, v případě nejistoty s doprovodem
- **zvlhčené prostředí v místnosti** (zvláště při vytápění ústředním topením)
- **pravidelný vzdálený kontakt s rodinou**, přáteli nebo sousedy. Domluvte si donášku nákupů, pomoc s přípravou jídla a pravidelnou kontrolu Vašeho stavu, především pokud jste doma sami, třeba i několikrát denně telefonicky
- **telefonický kontakt s praktickým lékařem** k posouzení známek zhoršení stavu (zvláště u rizikových osob) a potřeby vyšetření lékařem či hospitalizace

Jak se léčit?

Osoby infikované SARS-CoV-2, které nemají žádné příznaky či potíže, se neléči nijak.

U nemocných s projevy covidu-19 je základem **zmírňování příznaků**:

- **léky na horečku** se podávají při teplotě nad 38 °C, v dostatečné dávce, často se střídáním přípravků v průběhu dne:
    - **paracetamol (Paralen, Panadol apod.)**; u dospělého pacienta 500-1000 mg s odstupem 4-6 hodin, s maximální denní dávkou 4 g; u dětí jednotlivá dávka 10-15 mg/kg s denním

maximem 60 mg/kg. Je třeba si dát pozor na obsah paracetamolu v kombinovaných přípravcích (např. Paralen Grip, Coldrex apod.)
    - **ibuprofen (Brufen, Ibalgin apod.)**; u dospělých osob v dávce 400 mg v intervalu 6 - 8 hodin, s maximální denní dávkou 1200 mg. U dětí jednotlivá dávka 5-10 mg/kg, maximální denní dávka nemá přesáhnout 40 mg/kg
    - **metamizol (Novalgin)**; v dávce 500 mg 3-4krát denně, nejvýše 4 g denně, u dětí 8-16 mg/kg a dávku
    - **kyselina acetylosalicylová (Acylpyrin, Aspirin);** u dospělých dávka 500-1000 mg v intervalu 4-8 hodin, nejvýše 4 g denně; u dětí se nepodává

  S výjimkou paracetamolu se vždy poraďte se svým praktickým lékařem, jestli jsou pro Vás výše uvedené léky vhodné s ohledem na Vaše chronická onemocnění a chronicky užívané léky.
- **léky proti dráždivému kašli** v dostatečné dávce: Codein (nutný recept), Stoptussin, Sinecod, Ditustat apod., v co nejvyšší dávce dle doporučení lékaře, lékárníka či příbalového letáku
- **léky na rozpuštění hlenu a snadnější vykašlávání:** ACC, Bromhexin, Mucosolvan, Ambrobene

Lékař Vám může doporučit a předepsat některé další léky vhodné v určitých situacích:

- **monoklonální protilátky** u osob ve zvýšeném riziku závažného průběhu (viz výše)
- **protivirové léky pro ambulantní léčbu nejsou k dispozici**
- **léky proti bolesti:** shodují se s léky užívanými při horečce, někdy se kombinují například s tramadolem či codeinem
- **kapky do nosu při rýmě či ucpaném nosu**
- **antibiotika** se nepoužívají, protože covid-19 je virové onemocnění, na které antibiotika neúčinkují. Ve 2. - 3. týdnu nemoci se může někdy přidat bakteriální superinfekce a antibiotika se podávají – mělo by ale předcházet vyšetření lékařem, případně odběr krve a rentgen plic
- **protisrážlivá léčba („na ředění krve“)** je vhodná jako prevence při ambulantní léčbě u některých nemocných, kteří mají vysoké riziko krevních sraženin, podle přesných pravidel o tom rozhodne ošetřující lékař

Jak sledovat svůj stav?

- pravidelně si měřte teplotu
- pokud se hodně potíte, máte průjem či jinak nadměrně ztrácíte tekutiny, sledujte množství a barvu moče. **Močíte-li málo a moč je tmavá**, pak musíte více pít
- měřte si tlak a pulz, zejména pokud užíváte léky proti vysokému krevnímu tlaku. Varovný je **náhlý a setrvalý pokles krevního tlaku proti hodnotám, které jsou pro pacienta běžné, o více než 20 mmg Hg, případně tlak nižší než 90/60 mmHg;** hodnoty konzultujte s ošetřujícím lékařem
- pokud máte možnost, používejte pulsní oxymetr - jedná se o malý přístroj, který se připevní na prst a měří okysličení krve, tuto funkci mají i některé chytré hodinky a sporttestery. Důležité je správné nasazení přístroje. **<u>VARUJÍCÍ JE SETRVALÝ POKLES POD 93 %</u>! V takovém případě kontaktujte svého lékaře, v jeho nepřítomnosti Záchrannou službu. Pokud opakovaně a v klidu naměříte hodnoty 90 % a méně, bez prodlení volejte ZÁCHRANNOU SLUŽBU, telefon 155, kterou informujte o naměřené hodnotě!! A to i v případě, že se cítíte relativně dobře!** Naopak pacientům, kteří se obávají komplikací, může měření ukázat, že k nebezpečnému poklesu hladiny kyslíku v organismu nedošlo.
  Poznámka: nízké hodnoty je možné chybně naměřit při nesprávném nasazení oxymetru na prst, při prochladlých prstech nebo v případě nalakovaných nehtů.

Při jakékoliv pochybnosti o svém zdravotním stavu kontaktujte svého praktického lékaře, ambulantního specialistu, lékařskou službu první pomoci nebo zdravotnickou záchrannou službu.

Názvy léků v textu jsou uvedeny pro příklad a použít lze i jiné přípravky se shodným složením, ideálně po poradě s lékařem či lékárníkem.