

Léčba COVID-19 doma - rady lékaře

MUDr. R. Arias Anaya, MUDr. Aleš Chrdle, MUDr. Pavel Dlouhý

Onemocnění COVID-19 je možné ve většině případů léčit doma. Jak postupovat a kdy domácí léčba přechází v nemocniční? V textu naleznete odpovědi.

Chci být připravený nebo jsem právě onemocněl, co je dobré mít v domácí lékárně?

- **na léčbu horečky, bolestí hlavy a svalů:**
 - *paracetamol (např. Paralen, Paramax, Panadol) 500 mg*
 - *ibuprofen (např. Ibalgin, Nurofen) 400 mg*
 - *kyselina acetylsalicylová (např. Aspirin, Acylpyrin) 500 mg*
 - *lékař Vám může předepsat Novalgin tbl.*
- **Léky na potlačení suchého dráždivého kašle (např. Stoptusin, Sinecod, Sinecod), v co nejvyšší dávce dle doporučení lékaře, lékárníka či příbalového letáku.**
- **Léky pro snadnější vykašlávání v případě produktivního vlhkého kašle (např. Mucosolvan, Ambrobene, Bromhexin či ACCLong).**
- **rehydratační roztoky (Isostar a podobně), tekutá výživa (Nutridrink, Diasip a podobně)**
- **„VÝSTRAŽNÝ DIAGNOSTICKÝ BALÍČEK“ může obsahovat:**
 - *teploměr*
 - *pulsní oxymetr (přístroj na měření hladiny kyslíku v organismu)*
 - *tonometr (přístroj na měření krevního tlaku)*

Všechny tyto přístroje lze pořídit v lékárnách, prodejnách zdravotnických potřeb nebo na internetu. (například ALZA, CZC, Mironet, Aliexpress, lékárenské řetězce a podobně)

Jaké jsou typické příznaky onemocnění COVID-19?

- významná část nakažených osob nemá **žádné projevy** onemocnění
- Infekce dýchacích cest se projeví:
 - suchý dráždivý kašel (50 %)
 - dušnost (28 %)
 - bolest / škrábání v krku (20 %)
 - rýma (6 %).
- **Celkové a jiné příznaky:**
 - horečka (43 %)
 - únava, malátnost
 - bolesti svalů (36 %)
 - bolesti hlavy (34 %)
 - průjem (19 %)
 - nechutenství, nauzea a zvracení (11 %)
 - ztráta čichu a/nebo chuti (8 %).

Jak postupovat při podezření, že jste onemocněli covid-19?

- kontaktujte svého praktického lékaře telefonicky:
 - proberte s ním své potíže a riziko nákazy v posledních 14 dnech tj. kontakty s (pravděpodobně) nakaženým, a místo, kde mohlo dojít k nákaze.
 - domluvte se o potřebných vyšetřeních (antigenní test či PCR, vystavení žádanky)

- požádejte o vystavení neschopenky
- poraďte se, jaké máte riziko závažnějšího průběhu onemocnění, rizikem jsou:
 - vyšší věk
 - cukrovka
 - obezita
 - vysoký krevní tlak
 - chronické plicní onemocnění
 - závažné onemocnění srdce, jater či ledvin
 - závažná porucha obranyschopnosti, užívání léků, které snižují imunitu, onkologická léčba (chemoterapie, ozařování)

Pokud lékař po potvrzení diagnózy covid-19 usoudí, že hrozí vysoké riziko zhoršení stavu a závažného průběhu nemoci, může doporučit léčbu tzv. monoklonálními protilátkami. Ty se podávají v nemocnici, ambulantně, infuzí a zabrání viru ve vstupu do buněk. Musí se ale podat do 7 dnů od počátku příznaků a pacient musí splňovat přesně daná kritéria.

Jak zajistit Domácí péči při Covid 19? Na co si mám dát pozor?

- Podrobný postup naleznete v příloze „Domácí péče o pacienta s Covid 19“ !

Obáváte se, že se Váš, nebo stav blízké osoby zhoršil? Nevíte, zda již není nutná hospitalizace? Varovné signály pro hospitalizaci mohou být mimo jiné:

- snížení okysličení krve kyslíkem pod 93 % při měření pulzním oxymetrem při měření v klidu nebo pokles o 4 % a více při námaze
- počet dechů u dospělých je větší než 25 dechů za minutu (u dětí do 2 měsíců >60/min, 2-11 měsíců >50/min, 1-5 let >40/min)
- puls vyšší než 125/min
- pokles krevního tlaku pod 90/60 mm Hg, či náhlý a setrvalý pokles proti hodnotám běžným pro daného pacienta
- klidová dušnost, výrazné zadýchávání při chůzi, neschopnost dokončit větu
- dehydratace a neschopnost přijímat dostatečně tekutiny
- porucha/změna vědomí: zmatenost, neklid, pacient se neorientuje (neví, kde je, kdo je, jaký je den), apatie, obtížná probuditelnost, vůbec nekomunikuje apod.
- zchvácenost a celkové vyčerpání

Pulzní oxymetr



Digitální tonometr



Příloha „Domácí péče o pacienta s Covid 19“

JAK SE LÉČIT?

Osoby infikované SARS-CoV-2, které nemají žádné příznaky či potíže, se neléčí 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, stejné léky lze použít při bolesti hlavy a svalů bez ohledu na teplotu:
 - **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. Acifein, Coldrex, Ataralgin, Zalciar, Palgotal a další)
 - **Ibuprofen (Brufen, Ibalgin, Ibumax 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
 - **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

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:

- **léky proti bolesti**: shodují se s léky užívanými při horečce, někdy se kombinují např. s Tramadolem či codeinem
- **kapky do nosu při rýmě či ucpaném nosu**
- **protivirové léky pro ambulantní léčbu nejsou k dispozici**
- **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 – měl by ale předcházet 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, a podle přesných pravidel o tom rozhodne ošetřující lékař

DOMÁCÍ IZOLACE

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

- je-li to jen trochu možné, 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 roušku či lépe respirátor co nejvíce času, vždy při vzájemném kontaktu. Během používání se roušky (respirátoru) nedotýkejte nemanipulujte s ní. V případě zvlhnutí nebo znečištění roušky ji neprodleně vyměňte za novou. Roušku je

třeba sundávat tak, že nesažete na přední stranu. Sejmete jí uchopením za gumičky - zezadu. Po sejmutí roušku ihned zahodte 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 použití 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 pracího přípravku a vysoké prací teploty (60 – 90°C).
- Zamezte přímému kontaktu s tělními tekutinami pacienta, zejména se sekrety dutiny ústní a dýchacího traktu a se stolicí. V případě péče o dýchací cesty, manipulaci se stolicí, močí a odpadem používejte jednorázové rukavice a ústenku či lépe respirátor. Splachování toalety provádí pacient i osoby pečující vždy se sklopeným víkem. Před a po použití rukavic a ústenky proveďte hygienu rukou.
- Ústenky a rukavice nepoužívejte opakovaně.
- 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 čistícím 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, především kliky, splachovadla a kohoutky.
- Použité textilie by měly být uloženy v pytlí 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 vyhodte. Po sundání rukavic proveďte umytí, osušení a dezinfekci rukou.
- Rukavice, ústenky 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 kontaktu s předměty z okolí pacienta: nesdílejte pomůcky osobní hygieny jako kartáček na zuby, cigarety, příbory, nádobí, nápoje, ručníky, žínky, povlečení a podobně.
- Pokud je zajištěna zdravotnická domácí péče, osoba, která ji poskytuje, by měla zvolit vhodné osobní ochranné pomůcky na základě zhodnocení rizika a dodržet opatření k zamezení přenosu kapénkami a kontaktem.

JÍDLO, PITÍ, POHYB, KONTAKT S BLÍZKÝMI

- **dostatečný příjem tekutin**, tj. lehce slazený čaj, voda, polévky/vývary, u průjmů a zvracení lze použít i rehydratační roztoky (např. 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 covid-19 často ztratí chuť a přestanou úplně jíst, poté jim dochází energie na boj v nemoci), 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, na břicho 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 indikace klinického vyšetření či hospitalizace.

SLEDOVÁNÍ STAVU

- onemocnění covid-19 se obvykle rozvíjí postupně, u některých pacientů s mírnými potížemi může dojít zhruba po týdnu k významnému zhoršení stavu a potřebě nemocniční léčby!
- 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)
- zapisujte si, kolik tekutin za den vypijete a kolik jídla sníte, především při horečkách, pocení, nevolnosti a nechutenství
- 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, 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. **VARUJÍCÍ JE SETRVALÝ POKLES POD 93 %. V takovém případě kontaktujte svého lékaře, v jeho nepřítomnosti Záchranou 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 bez ohledu na to, zda se cítíte relativně dobře!** A naopak, pacienti, kteří se obávají komplikací, se často zklidní, když měření ukáže, že k nebezpečnému poklesu hladiny kyslíku v organismu nedošlo.

Poznámka: nízké hodnoty saturace kyslíkem je možné chybně naměřit při nesprávném nasazení oxymetru na prst, při prochladlých prstech nebo v případě nalakovaných nehtů.

Autoři:

- MUDr. Rolando Arias Anaya, Diakom s.r.o, Písek
- Prim. MUDr. Aleš Chrdle, Infekční oddělení, Nemocnice České Budějovice, a.s.
- Prim. MUDr. Pavel Dlouhý, Infekční oddělení Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem

Tento materiál je podporován

Společností infekčního lékařství ČLS JEP, Českou lékařskou komorou, Iniciativou Sníh