

COVID-19 – Kako ravnati če....

Ramovš Ana, dr. med, Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje

V prispevku najdete odgovore na tri vprašanja:

- **Kaj naj storim, če sumim, da imam jaz ali moj starejši svojec covid-19? (str. 1)**
- **Kako naj ravnam, če zbolim za covidom-19? (str. 3)**
- **Kako skrbeti za nekoga, ki je zbolel za covidom-19? (str. 6)**

Več vprašanj in odgovorov o oskrbi svojca najdete na: <http://www.inst-antonatrstenjaka.si/gerontologija/dogodki/2085.html>.

Kaj naj storim, če sumim, da imam jaz ali moj starejši svojec covid-19?

Če ste nenadoma izgubili vonj, ste prehlajeni, kašljate, vas boli grlo, imate vročino (torej temperaturo nad 37,5°C), težko dihate, vas bolijo mišice, trebuh ali imate prebavne motnje, je možno, da ste zboleli za covidom-19. Verjetnost je večja, če imate več od zgoraj napisanih težav hkrati, npr. vročino in prehlad in izgubo vonja. Prav tako je verjetnost večja, če ste bili v zadnjih 14 dneh v neposrednem stiku s kom za katerega veste, da je okužen s covidom-19; pri tem praviloma velja: dlje časa kot ste preživeli z okuženo osebo, bolj verjetno je, da se je okužba prenesla tudi na vas. Pri prepoznavanju stikov vam lahko pomaga tudi mobilna aplikacija #OstaniZdrav (<https://www.gov.si teme/koronavirus-sars-cov-2/mobilna-aplikacija-ostanizdrav/>).

Torej, če je glede na zgoraj naštetih težave možno, da ste zboleli za covid-19, **kontaktirajte svojega osebnega zdravnika**. Pri tem imejte v mislih, da tako kot je situacija težaka in drugačna za vse, ki ste te dni bolni, je tudi za vse tiste, ki z bolniki delajo in se morajo navajati na drugačen, prilagojen način dela – zato bodite potrpežljivi in prizanesljivi.

- **Ena možnost je, da zdravnika pokličete po telefonu.** Pri tem je dobro da veste, da so osebni zdravniki te dni zelo zasedeni, tako da boste morali verjetno klicati večkrat in biti pri tem potrpežljivi. Ko uspete dobiti zvezo povejte kdo ste oz. za koga kličete (ime in priimek), naštejte težave zaradi katerih kličete (kličem zaradi...) ter kaj želite (npr. potreboval-a bi nasvet zdravnika, kaj naj storimo s svojcem). Dobro je, da si pred klicem pripravite zdravstveno kartico in list na katerega ste na kratko napisali težave. Pri tem se res osredotočite samo na glavni problem zaradi katerega kličete in ne na vse ostale težave (npr. kličem ker me od včeraj boli grlo, sem prehlajen in imam vročino do 39°C); pripravite tudi list ter pisalo, da si lahko napišete odgovor zdravnika. S takšno pripravo vam bo zdravnik lažje svetoval in pogovor bo krajši - s čemer boste pomagali ljudem, ki kličejo za vami.
- **Veliko osebnih zdravnikov je dosegljivih tudi preko elektronske pošte** in nanjo te dni hitro odgovarjajo (velikokrat v roku enega dne). Če sami niste elektronsko pismeni, lahko prosite katerega izmed mlajših družinskih članov, sorodnikov ali prijateljev, če vam lahko pri tem pomaga. V elektronskem sporočilu napišite kdo ste

oz. za koga pišete (ime in priimek), kakšne težave imate (pišem zaradi...) ter kaj želite (npr. potreboval-a bi vaš nasvet, kaj naj storim oz. kaj nas storimo s svojcem); za vsak slučaj dodajte še svojo telefonsko številko, da vas zdravnik po svoji presoji lahko pokliče nazaj. Pri opisovanju težav na kratko napišete: koliko časa težave trajajo, kakšne so, kaj ste že naredili doma in ali je to pomagalo ter kakšen je bil človek preden je dodatno zbolel; slednje je pomembno predvsem, če pišete za svoje starejše svojce, saj pomaga zdravniku pri odločitvi koliko, kako hitro in kakšno pomoč potrebujete. Pri pisanju bodite čimbolj jedrnati, osredotočite se na glavni problem. **Primer: Pišem za 82-letno mamo Marijo Novak, ki od včeraj toži, da jo boli grlo, je prehlajena in bolj oslabela. Vročine zaenkrat nima. Vnuk, ki je bil pred 5 dnevi na obisku, ima sedaj covid. Proti bolečini in prehladu smo ji dali Lekadol 500 mg, vendar ni bilo bolje, poskusili smo s pastilami za grlo. Od kapi lani je mama slabo pokretna, večino časa je na postelji, pomagamo ji do stranišča, vendar je od včeraj tako oslabela, da ne zmore niti tega. Kaj svetujete?**

Ko čakate na navodila zdravnika in sumite, da imate covid-19, ostanite v samoizolaciji. To pomeni, da ne odhajate iz hiše ali stanovanja, za vas naj skrbijo tako, kot da bi bili okuženi. Prav tako naj bodo na svoje zdravje bolj pozorni člani vašega gospodinjstva. Če tudi oni pri sebi opazijo podobne težave, naj se prav tako izolirajo od okolice.

Odvzemi brisov praviloma potekajo na vstopnih točkah po celi Sloveniji. Za odvzem brisa se odloči vaš osebni zdravnik, ki vam bo v primeru, da se za bris odloči, sporočil datum in uro, ko se zglasite na vaši stopni točki, **v Žireh je to v mobilni enoti pred Zdravstvenim domom Škofja Loka.** Zaradi velikega števila ljudi je pomembno, da ste točni. Kljub temu se lahko zgodi, da boste na bris čakali, tako da bodite v dobro vseh potrpežljivi. S seboj imejte zdravstveno kartico. Na bris naj vas pelje nekdo, ki že tako živi z vami v istem gospodinjstvu, če zmorete, se lahko pripeljete tudi sami. Bris vam bodo odvzeli tudi, če pridete peš. Do rezultata brisa ostanite v samoizolaciji, prav tako naj bodo na svoje zdravje bolj pozorni člani vašega gospodinjstva.

Če ima kdo od ljudi s katerimi živite že potrjeno okužbo s covidom-19 in boste s podobnimi težavami zboleli tudi vi, se vaš osebni zdravnik verjetno ne bo odločil za odvzem brisa pri vas. Ker je verjetnost okužbe v takem primeru zelo velika, je namreč varno sklepati, da ste za covidom-19 zboleli tudi vi. Vseeno o tem obvestite svojega zdravnika.

Odvzem brisa je, če je nujno potrebno, izjemoma možen tudi na domu (predvsem za nepokretne starostnike in invalide), vendar se o tem individualno odloči osebni zdravnik glede na potrebe in zmožnosti, ki jih ima (nekateri zdravniki zaradi pomanjkanja osebja ali časovne stiske tega ne morejo omogočiti). V vsakem primeru je pomembno, da zdravniku že vnaprej poveste, če sami ne morete priti na odvzem brisa oziroma če svojca ne morete peljati in razlog za to, da bo lahko svojo odločitev ustrezno prilagodil.

Kako naj ravnam, če zbolim za covidom-19?

Ostanite v samoizolaciji. To pomeni, da iz nobenega razloga (niti za nakup živil, zdravil, nujne opravke ali sprehod) ne hodite iz hiše, stanovanja oz. izven področja vaše posesti in ne sprejemajte nobenih obiskov. Namen samoizolacije je preprečiti, da bi se okužili drugi, saj je vsak stik z okuženim človekom za zdravega človeka tvegan; s strogim upoštevanjem samoizolacije omogočate tudi da službe in naša skupnost kot celota lahko delujejo dalje. **Izjema samoizolacije je le nujen obisk pri zdravniku**, v primeru katerega že po telefonu, na vhodu v urgenco ali pri klicu na 112 povejte, da imate covid-19; takšno obvestilo vas nikakor ne bo prikrajšalo za dobro oskrbo, bo pa zavarovalo ostale bolnike in zdravstvene delavce.

Če živite v istem gospodinjstvu z več ljudmi, se od njih kolikor je le mogoče ločite.

- Če je mogoče, bodite v svoji sobi – tam glede na svoje počutje počivajte, gibajte, pojedite obroke, ki naj vam jim bližnji prinesejo do sobe.
- Če takšna ločitev ni mogoča, se jih čim bolj izogibajte – ne zadržujte se v istih prostorih kot ostali, v skupnih prostorih nosite maske, vaši domači naj čim večkrat prezračijo hišo (za 5-10 min), jejte posebej (npr. po tem, ko so vaši bližnji že pojedli) in če je možno pri tem uporabljajte svoj stol ter svoj jedilni pribor. Obroke naj pripravljajo in za njimi pospravljajo zdravi člani družine.
- Uporabljajte ločeno kopalnico kot ostali. Če to ni možno, kopalnico uporabljajte takrat ko ostalih ni notri. Imejte svojo brisačo, ki naj se je ostali ne dotikajo. Prav tako si z drugimi ne delite drugih higienskih pripomočkov (ščetke, zobne paste, glavnik itd.). Za tuširanje / kopanje kopalnico uporabite zadnji v dnevu.
- Predstavlajte si, da je okužen človek polit z rdečo barvo. Česarkoli se dotakne, se bo na tistem mestu obarvalo rdeče in je možen vir okužbe. Zato je toliko bolj pomembno, da se v skupnih prostorih dotikate čim manj stvari (da imate npr. svoj stol), da imate v kopalnici ločene predmete, da tisti, ki pospravi za vami (npr. vaš okužen pribor, okuženo obleko) na to misli in si po tem z milom temeljito umije roke in da za čim več stvari poskrbijo zdravi svojci.

Kako do nujnih živil, zdravil in drugih potrebščin v času samoizolacije? Če nujno potrebujete živila, zdravila ali kaj drugega, za opravke prosite sorodnike, prijatelje, znance, ki ne živijo skupaj z vami (za vas in vaše družinske člane namreč vse velja samoizolacija). Hrano, zdravila ali kaj drugega nujnega, naj vam prinesejo do vrat in vam tam pustijo, vi pa jih nato prevzemite ne da bi se srečali z njimi (po tem ko odidejo) – to je namreč zanje najbolj varno. Podobno se po potrebi zmenite za odnos smeti oz. predajo česa nujnega njim – v tem primeru ste vi tisti, ki jim pred vrati nekaj pustite in oni po tem ne da bi vas srečali to prevzamejo. Pri tem naj pazijo, da si po vsakem rokovanju z vašimi predmeti ali kljuko z milom umijejo roke. Za tiste, ki imate s tem že izkušnje, je možen tudi nakup živil preko spleta. Če nimate nikogar, ki bi ga lahko prosili za pomoč, se obrnite na lokalni štab civilne zaščite ali občino, ki vam bo dala kontakt nevladnih organizacij, ki v vašem kraju pomagajo pri razdeljevanju hrane.

Skrb za telesno zdravje:

- V času ko ste bolni, prisluhnite svojemu telesu in vsaj dokler imate vročino počivajte.
- Vročino in bolečino lajšate z Lekadolom ali Daleronom 500 mg 2 tableti do 3x dnevno, če vam prime lahko vzamete tudi 1 tableto do 6x dnevno.
- Uživajte dovolj tekočin: vsaj 1,5 – 2 litra vode ali čaja dnevno (če nimate predhodno kakšne druge omejitve). Če se potite, potrebujete več tekočin.
- Jejte lahko hrano, večkrat po malo oziroma, ko se počutite bolje, tisto kar vam paše.
- Ne pozabite na vitamine: lahko v obliki dodatka, sicer pa limone, jabolka in drugo sadje.
- Ko se počutite bolje in nimate več vročine, začnite postopno s telesno aktivnostjo, da se ponovno okrepite: dnevno hodite po sobi, stanovanju ali vrtu, če ga imate in začnite z enostavnimi telovadnimi vajami (nepokretni in zelo oslabei lahko začnete z izvajanjem vaj kar v postelji). Pri tem pazite, da do konca samoizolacije z gibanjem ne boste ogrožali drugih.

Pozor: Spremljajte potek svoje bolezni! Če se bolezen poslabša – če vročina kljub Lekadolu ali Daleronu po dveh urah ne pade pod 38°C oziroma če vztraja že več kot 5-7 dni, če se poslabša kašelj in pojavi gnojen izpljunek, če vse težje dihate, če ste na splošno vse slabše – kontaktirajte svojega osebnega zdravnika. Če ta ni dosegljiv **IN če se težave hitro slabšajo OZIROMA če je glavna težava težko dihanje se nemudoma obrnite na najbližjo dežurno ambulanto ali pokličite 112.** Pri tem nujno povejte, da imate covid-19, kaj je slabše in v koliko časa se je poslabšalo.

Skrb za duševno in socialno zdravje:

- V preteklih mesecih epidemije se nam je potrdilo, da sta osamljenost in izoliranost lahko zdravju skoraj tako nevarna kot bolezen covid-19 sama. Ljudje potrebujemo družbo ter topel stik s soljudmi. **Tudi če ste v samoizolaciji, lahko vzdržujete stik z bližnjimi.** Z ljudmi, ki živijo skupaj z vami, se lahko varno pogovarjate preko priprtih vrat, ostale lahko pokličete preko telefona. Če ste člani že obstoječe skupine in potrebujete pomoč ali pogovor, o svoji bolezni obvestite voditelja skupine, ki bo organiziral člane skupine, da vam lahko pomagajo. V kolikor bi želeli družabnika prostovoljca sporočite to na blaz.karlin@ziri.si. Vsakodneven lep stik z nekom (pa najsi bo to krajši ali daljši telefonski pogovor ali pomoč enega izmed vaših bližnjih), bo naredilo prebolevanje vaše bolezni znosnejše, bolj varno in vam bo pomagalo pri okrevanju.
- **Ko toliko okrevate, da lahko vstanete iz postelje, si čimprej ponovno strukturirajte dan.** Ko je človek sam, še toliko bolj potrebuje ritem in red. Zjutraj si naredite načrt, kaj boste naredili danes. Pri tem bodite predvsem takoj po okrevanju prizanesljivi do svojega telesa in ne načrtujte preveč. **V dnevu si vzemite čas za stvari, ki jih radi počnete:** berite knjige, pogledjte kak lep film, poslušajte glasbo, ustvarjajte, napišite

kak spomin, lotite se ročnega dela, rešujte križanke ali kaj drugega. **Pri tem ne pozabite na postopno gibanje (glej zgoraj).**

- V času samoizolacije **ne pijte alkoholnih pijač**. Alkohol poslabša samo bolezen, saj zmanjšuje odpornost in povečuje stiske.
- Če pri sebi opazite, da vas je vse bolj strah, da ste vse bolj nemirni, tesnobni, ne morete spati ali se vam je poslabšala že znana duševna bolezen, poiščite strokovno pomoč. Seznam telefonskih števil je objavljen na: <https://www.nijz.si/sl/strokovnjaki-s-podrocja-dusevnega-zdravja-v-casu-epidemije-koronavirusa-na-voljo-za-brezplacne>

Samoizolacija zbolelega za covidom-19 in ljudi, ki bivajo skupaj z njim traja najmanj 10 dni OZIROMA (če težave trajajo dlje) do dveh dni po dnevu, ko so prenehali vsi znaki bolezni (npr. če 13 dan nimate več vročine, kašlja in vas ne boli več grlo, morate ostati v samoizolaciji vsaj do 15. dneva) OZIROMA toliko časa, kolikor je v pogovoru z vami odredil osebni zdravnik.

Kako skrbeti za nekoga, ki je zbolel za covidom-19?

Če je pri vašem bližnjem z brisom potrjeno, da ima bolezen covid-19 ALI ko ima znake okužbe in je pozitiven nekdo drug v njegovi bližini IN je na novo ali že od prej oslabel, krhek ali invaliden, bo potreboval vašo pomoč.

Oskrbovanje je zahtevna in pomembna življenjska naloga, ki lahko doleti vsakega izmed nas. Dobra oskrba vključuje osnovno poznavanje bolezni človeka za katerega skrbite, velikokrat priučene negovalne spretnosti in veliko mero skrbi za dober odnos med oskrovalcem ter tistim, ki pomoč potrebuje. Vsako oskrbovanje je z znanjem in podporo lažje, zato smo na Inštitutu Antona Trstenjaka razvili tečaj za Družinske in druge neformalne oskrbovalce, pripravili seznam pogostih vprašanj in odgovorov za oskrbovalce bit.ly/oskrbovalec, ustvarili FB skupino z naslovom Družinski oskrbovalci ter odprli telefonsko linijo 064 299 599, kjer smo oskrbovalcem za vprašanja in stiske na voljo vsak delovni dan med 9-15h.

Oskrba človeka, ki je zbolel za covidom-19, ima nekatere posebnosti:

Če posumite, da je vaš starejši, onemogel bližnji zbolel za covidom-19 o tem najprej obvestite njegovega osebnega zdravnika ter po presoji zdravnika opravite bris. Odvzem brisa je izjemoma možen tudi na domu (predvsem za nepokretne starostnike in invalide), vendar se o tem individualno odloči osebni zdravnik glede na potrebe in zmožnosti, ki jih ima (nekateri zdravniki zaradi pomanjkanja osebja ali časovne stiske tega ne morejo omogočiti). V vsakem primeru je pomembno, da zdravniku že vnaprej poveste, če človeka za katerega skrbite ne morete pripeljati in razlog za to (npr. po kapi ne hodi več in ga ne moremo dati v avto).

Če je potek bolezni pri človeku hujši (če človek povsem obleži), če je že od prej oslabel, zaradi starosti zelo krhek ali ima več kroničnih bolezni, je najbolje, da se za čas trajanja bolezni preselite k njemu. Če je možno, v družini ali med prijatelji izberite za to nalogo nekoga, ki je mlajši in nima kroničnih bolezni. Ko neposredno skrbite za nekoga, ki je zbolel za covidom-19, morate biti tudi sami v samoizolaciji (kar pomeni, da iz nobenega razloga ne smete iz stanovanja ali hiše ter ne smete sprejemati obiskov); če se tega ne držite oziroma že s tem ko se selite med dvema bivališčema, namreč povečate verjetnost prenosa bolezni na svoje zdrave družinske člane in druge.

Če skupaj živite že od prej, naj za zbolelega starejšega, onemoglega ali invalidnega svojca, ki potrebuje pomoč, skrbi le 1 družinski član, in sicer tisti ki ima tudi sam covid-19, pa je njegov potek bolezni blag, ali pa mlajši, zdrav družinski član, ki naj pri tem upošteva spodaj navedene zaščitne ukrepe. Če ste kot edini možni pomočnik tudi sami starejši in imate kronične bolezni, pri nudenju pomoči še toliko bolj pazite nase in na svoje zdravje.

Če starejši ali oslabel človek živi sam, nima nikogar, ki bi se lahko preselil k njemu in ne more skrbeti zase, ker je povsem obležal, o tem obvestite socialno službo ALI štab civilne zaščite ALI Slovensko Karitas v svojem kraju, da se zanj organizira ustrezna pomoč. Če mislite, da je človek hudo bolan ali celo življenjsko ogrožen, pokličite 112. Ker je v Sloveniji vse več starejših ljudi samih, je pomembno, da sosodje, prijatelji ter prostovoljci v teh dneh ne pozabite nanje in jih redno, vsaj tedensko pokličete po telefonu. S tem, da jim do vrat

prinesete živila in druge potrebščine boste zmanjšali verjetnost, da se okužijo. Z rednim klicem pa jim boste tudi v oporo in varnost, ki jim lahko, če so zboleli in obležali, celo reši življenje. Sedaj je čas, da v kraju ali bloku aktivno poiščemo take ljudi!

Bolnega človeka je potrebno čim bolj izolirati. To ne pomeni, da zanj ne skrbite, pomeni pa, da morate biti pri nudenju pomoči bolj previdni. **Pri preprečevanju prenosa okužbe so vam lahko v pomoč sledeči napotki:**

- **Če je možno, naj pomoč nudi le en človek.** Z ostalimi člani gospodinjstva naj se bolan človek ne druži. Z omejitvijo stikov namreč zmanjšate možnost prenosa na zdrave družinske člane.
- Bolan človek **naj bo čim bolj ločen od ostalih, če je mogoče v svoji sobi** – tam naj spi, tja mu prinesite obroke in tam naj, ko se mu stanje začne izboljševati začne s postopnim razgibavanjem ter aktivnostmi, ki ga veselijo (reševanje križank, branje, ročna dela...). Če takšna ločitev ni mogoča, med bolnikom in seboj držite varnostno razdaljo. **Večino časa se ne zadržujte v istem prostoru, kot tisti, ki je bolan.**
- **Jejte posebej** (najbolje, da preden postrežete hrano svojemu bolnemu oskrbovancu, saj boste morali po obroku očistiti vse stvari, ki so prišle v stik z njim). **Bolan človek naj ima svoj jedilni pribor** in če je pri mizi, svoj stol. Za njim vedno pospravite vi, tako da se bo dotikal čim manj površin. **Hišo in bolnikovo sobo večkrat dnevno prezračite za 5-10 min.**
- Če sicer spite skupaj, se za čas bolezni, če je možno preselite drugam (npr. na pomožno ležišče v drugem prostoru ali na kavč v dnevnem prostoru).
- **Če je mogoče, naj bolnik uporablja ločeno kopalnico kot ostali.** Če potrebuje spremljanje na stranišče, pri tem (če je možno) obema nadenite maske in si oblecite posebej za to namenjen predpasnik. Po tem, ko ga spremite nazaj v sobo, si roke temeljito umijte z milom, odstranite masko ter predpasnik in masko obesite na za to posebej določeno mesto ter si ponovno umijte roke. Če uporabljate isto kopalnico, po uporabi razkužite površine, ki se jih je dotikal bolnik. Bolan človek naj ima svojo brisačo, ki naj se je ostali ne dotikajo. Prav tako naj si z drugimi ne deli ostalih higienskih pripomočkov (ščetke, zobne paste, glavnika itd.).
- **Kadar morate stopiti v bolnikovo sobo,** da kaj prinesete, odnesete **oziroma ste z bolnikom blizu skupaj,** da mu pomagate (pri higieni, oblačenju, zniževanju temperature, jemanju zdravil, obračanju) ali pa le zato, da ga malo pomirite in ste mu bližje, **nosite zaščitno opremo.** To pomeni, da si nadenite masko in posebej za to namenjen predpasnik (to je lahko eden izmed kuhinjskih predpasnikov, vendar ga po tem ne uporabljajte za nič drugega). Dobro je, da masko za ta čas namestite tudi bolniku. Če ima bolnik svojo sobo, imejte pred vhodom vanjo posebne copate, ki jih uporabljate le v njegovi sobi. Uporabljate lahko tudi zaščitna očala (ki so lahko vaša navadna očala ali smučarska očala) in rokavice, vendar samo če vas pri stiku z bližnjim ne motijo in rokavice po vsaki uporabi takoj vržete v smeti. **Ko ste v stiku z bolnikom, pazite, da se ne dotikate svojega obraza!** Po tem, ko odidete iz bolnikove

sobe ali se od bolnega svojca oddaljite, si razkužite roke. Najbolje, da imate razkužilo kar pred sobo v kateri je bolnik. Nato snemite predpasnik in masko ter ju obesite na za to namenjen obešalnik ali čez držalo stola – ker sta bila v stiku z bolnikom, naj se jih v vmesnem času nihče ne dotika. Če ste uporabljali očala (svoja ali smučarska), jih prav tako razkužite. Ko vse to opravite, si še enkrat razkužite ali z milom umijte roke.

- Masko iz blaga in predpasnik vsaj na 2-3 dni **operite na 70°C** in zlikajte z vročim likalnikom. Tudi bolnikovo posteljnino, brisačo, pidžamo ali drugo obleko in perilo perite na 70°C.
- **Smeti, ki so bile v stiku z bolnikom mečite v posebej za to namenjeno vrečo za smeti**, ki jo lahko postavite kar pred vrata njegove sobe ali na drugo primerno mesto. Preden te smeti zavržete, jih zavežite in dajte v še eno, čisto vrečo za smeti.
- Predstavlajte si, da je okužen človek polit z rdečo barvo. Česarkoli se dotakne, se bo na tistem mestu obarvalo rdeče in je možen vir okužbe. **Zato je toliko bolj pomembno, da skupne površine po uporabi razkužite in da si po vsakem stiku z bolnikom, njegovimi stvarmi ali površinami, ki se jih je dotaknil, z milom temeljito operete roke.**

Covid-19 lahko poteka kot navadna viroza, lahko pa ima hujši potek. Za bolnika in njegove bližnje je bolezen naporna tudi zaradi ukrepov izolacije, ki po eni strani pomagajo, da se bolezen ne razširi na zdrave, po drugi strani pa lahko večajo strah in osamljenost. Pri skrbi za bolnika s covidom-19 vam lahko pomagajo sledeči napotki:

- **Če je človek za katerega skrbite oslabil, naj predvsem v prvem obdobju bolezn** **oziroma vsaj toliko časa, ko ima vročino, počiva.** Če je ves čas na postelji in se ne more obrniti sam, mu večkrat dnevno pomagajte pri **obračanju**; pri tem ga podprite z blazinami. S tem zmanjšate verjetnost nastanka preležanin. Pri obračanju nosite zaščitno opremo.
- Vročino in bolečino lahko lajšate z Lekadolom ali Daleronom 500 mg 2 tableti do 3x dnevno ALI če vidite, da je dovolj le 1 tableta, to daste svojcu do 6x dnevno.
- Pazite, da bo zaužil **dovolj tekočin**, to je vsaj 1,5 – 2 litra vode ali čaja dnevno (razen, če ima od prej od zdravnika drugačna navodila). Če se poti, rabi več tekočine.
- **Je naj večkrat dnevno, lahko, polno hrano (npr. juhe).** Ko se počuti bolje, mu dajte, kar mu paše. Ne pozabite na vitamine: lahko v obliki dodatka, sicer pa limone, jabolka in drugo sadje.
- Kadar smo bolni in se slabo počutimo ter nas je mogoče strah, ljudje potrebujemo družbo in topel stik s soljudmi. Čeprav smo rekli, naj pomoč nudi le en družinski član, lahko družbo nudijo tudi drugi družinski člani. **Če je možno, se pogovarjajte s svojim bolnim svojcem preko priprtih vrat.** Usedite se na zunanjo stran sobe v kateri je in mu povejte, kaj lepega ste doživeli tisti dan, kaj delajo domači, govorite o kakšni temi, ki ga veseli. Če bolnik govori, ga poslušajte. S takšnim druženjem zaščitite sebe pred okužbo, vaš bližnji pa ima vsaj del vaše bližine in varnosti. Če je bolnik dovolj pri

močeh in si to želi, lahko poleg tega spodbudite prijatelje in sorodnike, da ga **pokličejo po telefonu. Če je ima vaš oskrbovanec napredovano demenco ali slabo sliši, pogovor na daljavo seveda ne bo mogoč. V tem primeru je še toliko bolj pomembno, da si v času, ko ste pri njem, vzamete tudi čas za pogovor ali pa le za to, da ga držite za roko** – glede na to, da svoje bližnje poznate, sami najbolj veste, kaj potrebujejo. Vseeno pa pri tem ne pozabite na zaščitno opremo.

- Ko začne vaš bližnji okrevati – se počuti bolje in nima več vročine – naj začne postopno s telesno aktivnostjo, da se ponovno okrepi. Pomagajte mu z razmigavanjem in telovadnimi vajami na postelji. Če je možno, ga postopno spodbudite k hoji po sobi, po stanovanju ali hiši in vrtu, če ga imate. Pomagajte mu, da bo ponovno začel delati stvari, ki ga veselijo. Prinesite mu križanke, ročno delo, posnetek glasbe ali knjige, mogoče v njegov prostor premaknite televizijo.

Pozor: Ves čas spremljajte potek bolezni! Če se bolezen poslabša – če vročina kljub Lekadolu ali Daleronu po dveh urah ne pade pod 38°C oziroma če vztraja že več kot 5-7 dni, če se poslabša kašelj in pojavi gnojen izpljunek, če vaš svojec vse težje diha ali če je na splošno vse slabše – kontaktirajte svojega osebnega zdravnika. Če ta ni dosegljiv IN **če se težave hitro slabšajo OZIROMA če je glavna težava težko dihanje / bolečina v prsih / če je vaš svojec nenadoma postal zmeden ali ga ne morete zbuditi / če opazite, da ima pomodrele ustnice ali obraz, se nemudoma obrnite na najbližjo dežurno ambulanto ali pokličite 112.** Pri tem nujno povejte, da ima covid-19, kaj je slabše in v koliko časa se je poslabšalo. Za primer poslabšanja si v stanovanju že vnaprej pripravite njegovo zdravstveno kartico, seznam zdravil, ki jih jemlje ter pomembne izvide zadnjega obdobja.

Bolnik zbolel za covidom-19 je kužen in mora biti izoliran najmanj 10 dni OZIROMA (če težave trajajo dlje) do dveh dni po dnevu, ko so prenehali vsi znaki bolezni (npr. če 13 dan nima več vročine in več ne kašlja, morate ravnati kot da je kužen vsaj do 15. dneva) **OZIROMA toliko časa, kolikor je v pogovoru z vami odredil osebni zdravnik.**