

COVID_19. Rukovodstvo za sūveti i grizhi za vūzrasten patsient

Povecheto khora sūs simptomi na virusna bolest na COVID_19 sa v sūstoyanie da se grizhat za sebe si, kato spazvat nyakoi prosti preporūki (tochka 1). Nyama spetsifichno lechenie i tūi kato tova e virusna infektsiya, ne e pokazano priemaneto na antibiotitsi kato myarka za preventsiya ili lechenie. Vūpreki tova se preporūchva da se obadite na vashiya **zdraven tsentūr v redovni chasove ili meditsinska sestra 948 290 290, sūobshtavaiki, che ste v izolatsiya ili karantina ot COVID-19:**

Ako imate simptomi, koito mogat da pokazvat uslozhneniya:

- o Vnezapno vloshavane na sūstoyanieto obshto sūstoyanie.
- o Zadukh, būrzo dishane ili useshtane za zadukh, khrachki, kūrvasi khrachki.
- o Namaleno sūstoyanie na sūznaniето, obūrkvane, letargiya, zaguba na sūznanie.
- o Povrūshtane, koeto ne spira, diariya s dekhidratatsiya (zhazhda, sukhota v ustata, malko urinirane i tūmnozhūlta urina, sukha i studena kozha ...)

1.- PREPORŪKI ZA PREDPOLAGANE

- Stoite u doma kolkoto e vūzmozno po-izolirana ot drugi sūzhiteli, pochivaite, pochivaite, provetryavaite pomesheniето i izbyagvaite da e studeno.
- Chesto izmivane na rūtsete sūs sapun i voda
- Izpolzvaite tūkani za ednokratna upotreba.
- Vzemete temperaturata si dva pūti na den.
- Ako ima temperatura, po-visoka ot 38°C, obsht diskomfort, glavobolie ili muskulna bolka ... vzemete obezbolyavashti - antipiretitsi kato parasetamol.
- Ako zdravniyat personal pretseni za neobkhodimo, toī mozhe da Vi instruktira da kontrolirate drugi priznatsi kato krūvno nalyagane.
- Piite mnogo technosti.
- Khranete se zdravoslovno. Ako ne ste gladni, piite plodovi sokove, zelenchukovi bul'oni i chafove.
- Ne pushete i ne vdishvaite vūzdukh s tyutyunев dim.
- Sledete poyavata na novi simptomi.
- V tozi protses e mnogo vazhno da se izbyagvat zarazi. Ne poluchavaite poseshteniya. Vazhno e da zapomnite merkite za izbyagvane na predavaneto na bolestta. (tochki 3 i 4)

2- MNOGO VAZHNO e da izbegnem KONTAKTI S POVECHE RAZLICHNI GRUPI NA NASELENIE:

Bremenni zheni.

Detsa pod 2 godini ili s khronichni zabolyavaniya (imunosupresirani, sūrdechni zabolyavaniya, nevromuskulni zabolyavaniya, entsefalopatii, khronichni respiratorni zabolyavaniya, khematologichni zabolyavaniya, losho kontroliran diabet tip

Khora s khronichni sūrdechni, dikhatelni, būbrechni, chernodrobni ili krūvni zabolyavaniya, diabet pri lechenie s lekarstva, tezhko nervno-muskulno ili bolestno zatlūstyavane.

Khora s imunopresiya ot transplantatsii, KHIV / SPIN, priemashti imunopresivni lekarstva, bez dalak ...

Vūzrastni khora.

3.- MERKI ZA NAMALYAVANE NA PROBALNOSTTA NA KONTAGIO

- Ostanete v dobre ventilirana edinichna staya, za predpochitane sŭs zatvorena vrata, i izpolzvaŭte sobstvena banya, ako e vŭzmozhno. Ako tova ne e vŭzmozhno, pochistete povŭrkhnostite na banyata s obiknoven dezinfektant, kato belina.
- Miŭte rŭtsete si chesto sŭs sapun i voda, osobeno sled kato kashlyate ili kikhate ili obrabotvate tŭkanite za ednokratna upotreba, koito ste izpolzvali.
- Ogranichete izkhodite ot stayata do naŭ-golemiya minimum i kogato e neobkhodimo da izlezete, vinagi nosete maska.
- Ostanalite spŭtnitsi shte izbyagvat da vlizat v stayata i kogato go pravyat, tryabva da nosyat maska (dostatŭchno e normalna khirurgicheska maska) ili platnena kŭrpichka, koyato pokriva nosa i ustata, ako nyamat maska.
- Preporŭchva se da ne spodelyate domakinski predmeti (sŭdove, charshafi, odevyala i dr.)
- Ot-stranete ostatŭtsite i izpolzvaniya material za ednokratna upotreba v torbichka, postavena v konteŭner za bokluk (po-dobre, ako e s kapak i otvaryasht pedal) v stayata.

4.- PREPORŪKI ZA TIZI, KOITO GRIZHA ZA BOLKA

- Uverete se, che sŭshtiya vŭzrasten e tozi, koŭto se grizhi za bolniya chovek i nyama riskovi faktori za uslozhneniya za COVID_19.
- Bolniyat shte nosi maska, dokato bolnogledachŭt e nablizo.
- Khorata, koito vlizat v kontakt s veshtite na bolniya, tryabva da nosyat maska i rŭkavitsi i da miyat rŭtsete si sled vseki kontakt. Miŭte rŭtsete si chesto, sled vseki kontakt s bolniya i sled izlizane ot stayata.
- Pochistete i dezinfektirajte chesto dokosvani predmeti i povŭrkhnosti s material za ednokratna upotreba i belina (2 supeni lŭzhitsi belina v 1 litŭr voda).
- Vnimavaŭte za simptomi, koito mozhe da imate ili chlenovete na vasheto semeŭstvo i priznatsi na vloshavane.
- Ako vie ili drugi chlenove na semeŭstvoto imate simptomi na koronavirusna bolest, obadete se na vashiya zdraven tsentŭr ili na telefona na meditsinskata sestra i sledvaŭte tekhnite instruksii. Prilagaŭte preporŭkite, sŭdŭrzhashti se v dokumentite, koito sa vi predostavili zdravnite spetsialisti, i ako se sŭmnyavate, konsultirajte se s uebsaŭta <https://www.navarra.es/es/web/coronavirus/inicio>, kŭdeto shte namerite dopŭlnitelna informatsiya. Telefon na meditsinskiya sŭvet meditsinska sestra 948 290 290