

## **COVID\_19. Guida: raccomandazioni e assistenza del paziente adulto**

La maggior parte delle persone che presentano sintomi di malattia da virus COVID\_19 è in grado di prendersi cura di se stesso seguendo delle semplici raccomandazioni (**punto 1**). Non esiste un trattamento specifico ed essendo un'infezione da virus non è indicato assumere antibiotici come misura di prevenzione o di trattamento.

Tuttavia, si consiglia **di chiamare il vostro centro sanitario in orario abituale o all'infermiera/e del Consiglio Sanitario 948 290 290, comunicando che si trova in isolamento o quarantena da COVID-19:**

- Se presenta sintomi che possono indicare complicazioni:

- o Improvviso peggioramento dello stato generale.
- o Difficoltà respiratorie, respirazione accelerata o sensazione di mancanza d'aria, muco, muco con sangue.
- o Diminuzione dello stato di coscienza, confusione, letargia, perdita di conoscenza
- o Vomito continuo, diarrea disidratata (sete, bocca secca, urinare poco e urina gialla scura, pelle secca e fredda... )

### **1.- RACCOMANDAZIONI PER PRENDERSI CURA DI SÉ**

- Rimanere a casa il più isolato possibile dal resto dei conviventi, riposando, con riposo, ventilando la stanza ed evitando di prendere freddo.
- Frequente lavaggio delle mani con acqua e sapone
- Utilizzare fazzoletti usa e getta.
- Misurare la temperatura due volte al giorno.
- Se c'è febbre superiore a 38°C, malessere generale, mal di testa o muscolare... prendere antidolorifici - antitermici come paracetamolo
- Se il personale sanitario lo ritiene necessario, può indicare di controllare altri segni come la pressione sanguigna.
- Bere abbondante liquidi.
- Nutrirsi in modo salutare. Se non si ha fame, bere succhi di frutta, brodi di frutta, verdure e tisane.
- Non fumare o respirare aria con fumo di tabacco.
- Monitorare la comparsa di nuovi sintomi.
- In questo processo è molto importante evitare le infezioni. Non ricevere visite. È importante ricordare le misure per evitare la trasmissione della malattia. (**punti 3 e 4**)

### **2. - È MOLTO IMPORTANTE EVITARE IL CONTATTO CON I GRUPPI PIÙ VULNERABILI:**

- Donne incinte.
- Bambini di età inferiore a 2 anni con malattie croniche (immunodepressi, cardiopatie, malattie neuromuscolari, encefalopatie, patologia respiratoria cronica, malattie ematologiche, diabete di tipo 1 mal controllato).

- Persone con malattie cardiache croniche, respiratorie, renali, epatiche o malattie del sangue, diabete in terapia farmacologica, neuromuscolare grave o obesità.
- Persone con Immunosoppressione per trapianti, HIV/AIDS, prendere farmaci immunosoppressori, non avere milza...
- Persone adulte e anziane.

### 3.- MISURE PER RIDURRE LA PROBABILITÀ DI CONTAGIO

- Rimanere in una camera singola ben ventilata e preferibilmente con la porta chiusa e utilizzare il proprio bagno, se possibile. Se non fosse possibile, pulire le superfici di bagni con un disinfettante abituale come la candeggina.
- Lavarsi spesso le mani con acqua e sapone, soprattutto dopo aver tossito, starnutito o manipolato fazzoletti usa e getta.
- Limitare al minimo indispensabile le uscite della stanza e, se necessario uscire, portare sempre una mascherina.
- Gli altri conviventi evitano di entrare nella stanza e indossare una mascherina (una mascherina chirurgica normale è sufficiente) o un fazzoletto di stoffa che copre il naso e la bocca se non ha una mascherina.
- Si consiglia di non condividere il set (stoviglie, lenzuola, coperte, ecc.)
- Eliminare i rifiuti e il materiale monouso in un sacchetto dentro un bidone della spazzatura (meglio se con coperchio e pedale di apertura) in camera.

### 4.- RACCOMANDAZIONI PER CHI SI PRENDE CURA DEL MALATO

- Faccia in modo che lo stesso adulto sia colui che si prende cura della persona malata e che non abbia fattori di rischio di complicazioni per il COVID\_19.
- La persona malata indosserà una mascherina mentre l'assistente è nei paraggi.
- Le persone che entrano in contatto con il personale della persona malata devono indossare mascherine e guanti e lavarsi le mani dopo ogni contatto. Lavarsi le mani frequentemente, dopo ogni contatto con la persona malata e dopo aver lasciato la stanza.
- **Pulire e disinfettare gli oggetti e le superfici che si toccano frequentemente con materiale monouso e candeggina (2 cucchiaini di candeggina in 1 litro di acqua).**
- Tenga d'occhio i sintomi che lei o i membri della famiglia possono presentare e i segni di peggioramento.
- Se lei o altri membri della famiglia presentano sintomi di malattia da coronavirus, chiamare il vostro centro di salute o il telefono dell'infermiera/e del Consiglio e segua le sue indicazioni. Applichi le raccomandazioni contenute nei documenti che gli sono stati consegnati dagli operatori sanitari e in caso di dubbio consultare la pagina web <https://www.navarra.es/es/web/coronavirus/inicio> dove troverà informazioni supplementari.

**Telefono Infermiera/e del Consiglio Sanitario 948 290 290**