

Vzhledem k tomu, že se zdá, že chybí informace o tom, co vlastně v současné situaci pro zdárnější průběh epidemie Covid-19 může udělat každý z nás, rozhodla jsem se sepsat pár rad z pohledu praktické lékařky. Vycházím v nich z platných doporučení a nikoliv vlastních postojů, nebo názorů.

1) I přes to, že strmě stoupá počet nakažených a postupně i hospitalizovaných, stále platí že většinou probíhá infekce Covid-19 pod obrazem chřipkovitého onemocnění, které se dá "vyležet" doma. Na místě je proto především klid. V rámci prevence odpočívejte, sportujte, snažte se být pozitivní (nemyslím laboratorně). Noste roušky ve vnitřních prostorách.

2) Pokud jste se setkali s někým s potvrzenou infekcí Covid-19 (v tuto chvíli potvrzení = pozitivní PCR test), dodržujte režim karantény (zůstaňte doma) i v případě, že Vás ještě nekontaktoval hygienik, nebo volejte svému praktickému lékaři. Pokud se cítíte zcela zdraví, není nutné hlásit hned o víkendu. Praktický lékař či hygienik Vám vystaví žádanku na test 5.-7. den po datu posledního kontaktu s Covid pozitivním (prosím, nechodte na test hned, nemáte-li příznaky; test je načasován tak, aby bylo počítáno s inkubační dobou onemocnění). Máte-li během karantény po kontaktu s nakaženým příznaky, je na místě samozřejmě testovat hned. Pro Vaše kontakty (tzv. sekundární) neplatí zatím žádná omezení, až potvrdilo-li by se u Vás onemocnění také - máte-li ale silné podezření na infekci, například horečku a jdete na test, doporučuji do výsledku nechat doma raději i zbytek rodiny. Pokud je pozitivním kontaktem člen rodiny, se kterým bydlíte, bere se za den posledního kontaktu datum pozitivního testu nakaženého člena rodiny. Karanténa trvá 10 dní (i když Váš test bude např. 7. den negativní)! V případě positivity testu (ať už máte příznaky, či ne) Vám bude nařízena izolace na dalších 10 dní od pozitivního testu. I když to je náročné, je důležité, aby lidé režim karantény/izolace dodržovali, jinak se infekce bude šířit velmi rychle i nadále.

3) Pokud je v rodině nemocný s potvrzenou infekcí Covid-19, snažte se, prosím, dodržovat hygienická doporučení - oddělený pokoj, nemocný chodí do koupelny jako poslední, větrání, nekontaktovat se se seniory v rodině (např. nenechávat děti hlídat prarodičům), apod. Všichni členové rodiny jsou v této situaci v karanténě a mají být testováni 5.-7. den od pozitivního testu člena rodiny, v případě, že by měli příznaky, tak ihned. Neposílejte své děti do školky/školy, byl-li u někoho z rodiny potvrzen Covid-19 (i když se cítí zdravé). Může se stát, že při testování bude někdo z dalších členů rodiny pozitivní a stane se tak kontaktem pro zbytek rodiny. V tom případě, není-li možné se rozdělit, se karanténa ostatním členům rodiny prodlužuje o dalších 10 dní. Bohužel, jedinečně takto bezpečně zajistíme, že se infekce nebude šířit dál a prosíme Vás o respektování tohoto nařízení.

4) Izolace (tzn. pobyt doma/v nemocnici u osob s potvrzenou infekcí Covid-19) trvá minimálně 10 dní, min. 3 dny by měl být pacient bez příznaků (ztráta chuti a čichu může trvat déle, příznaky akutní infekce musí být odeznělé). Ukončuje se bez testu. Bylo prokázáno, že nakažlivost v čase prudce klesá a u osob bez příznaků již po 10 dnech není pravděpodobné, že by infekci předali dál. Nenechávejte se zbytečně "kontrolně" testovat! PCR je velmi citlivá metoda, je-li výtěr proveden dobře, v případě positivity po 10 dnech není potom jasné, jak postupovat (jste na 98% neinfekční). Osoby po prokázaném prodělaném onemocnění Covid-19 jsou po dobu následujících 90 dní považovány za imunní; pokud se dostanete do kontaktu s Covid-pozitivním, nebude Vám nařízena karanténa, ani nebudete muset být testováni.

5) Během karantény i izolace se, prosím, chovejte zodpovědně, nechodte na nákupy, je-li to možné objednejte si nákup domů. Nesetkávejte se s rizikovou populací. Buďte v pravidelném kontaktu se svým lékařem - telefonicky, e-mailem.

6) V případě, že se u Vás, nebo Vašich blízkých během nemoci objeví příznaky, jako je dušnost (neschopnost se nadechnout), promodrávání rtů, kolaps, nadměrná spavost, zmatenost, horečky neklesající pod 38 st i přes podávání léků na horečku, kontaktujte ZZS - 155.

7) Buďte prosím trpěliví, když voláte svému lékaři, a tolerantní - denně přijímáme 80-100 telefonních hovorů (kromě toho, že vykonáváme svoji běžnou činnost - péči o akutně a chronicky nemocné). Pokud voláte kvůli kontaktu, připravte si relevantní informace předem (kdy kontakt - datum, v uzavřené místnosti/venku, na jakou vzdálenost, měli jste roušky?, kde pobýváte - adresu včetně PSČ, Vaše telefonní číslo). Případně po vzájemné dohodě lékařů pošlete informace e-mailem. Lékař/hygienik vyhodnotí, zda se jednalo o tzv. epidemiologicky významný kontakt a dle toho rozhodne o nutnosti karantény. (Epidemiologicky významný kontakt = pod 1,5m, bez roušky, déle než 15 min).

8) Pokud se Vám zatím hygienik neozval a/nebo se nemůžete dovolat svému praktickému lékaři a víte, že jste byli v kontaktu s Covid pozitivním, zůstaňte doma dobrovolně, případnou elektronickou neschopenku můžeme vydat až 3 dny zpětně.

9) Máte-li příznaky infekce, nechodte prosím, pokud je to možné, bez objednání do našich ordinací, vždy je lépe se objednat na čas. Jste-li už v čekárně, neprodleně o své přítomnosti informujte sestru. Zároveň vězte, že mnohé choroby se prostě po telefonu diagnostikovat nedají a návštěva v ordinaci je nutná, pokud budeme domluveni, připravíme si odpovídající ochranné pomůcky a vyšetříme Vás. Neexistuje jen jedna nemoc - Covid-19. V péči o akutně i chronicky nemocné pokračujeme beze změn, provádíme preventivní prohlídky - neodkládejte kontroly kvůli pandemii!

10) Myslete na seniory ve Vaší rodině a okolí! Nechodte k nim na návštěvy cítíte-li se nemocní, pravidelně jim telefonujte, objednávejte nákupy. V případě podezření na infekci kontaktujte jejich praktického lékaře/lékařku a poradte se o dalším postupu.

Opatření nyní zpřísněná jsou nepopulární, ale zdá se, že to může být v tuto chvíli jediná cesta, jak snížit nápor na nemocnice. Svým chováním můžeme výrazně ovlivnit, jak moc strmý nárůst nemocných bude. Za nás lékaře slibuji, že se budeme snažit o co nejlepší komunikaci, bude-li nám dáno slovo.