

## **Coronavirus - Cum se tratează COVID-19 în timpul izolării la domiciliu**

### **Recomandări pentru pacienții Covid19 și familia acestora, în cazul îngrijirii la domiciliu pe perioada carantinării**

Persoanele confirmate sau suspecte de infecție COVID-19 care se tratează acasă, sub atenta supraveghere a medicului de familie sau persoanele care au grija de cineva drag infectat cu noul coronavirus au cu siguranță numeroase întrebări și

**În cazul în care rezultatul unui test RT-PCR / Antigen rapid este POZITIV:**

- **Vă rugăm să stați acasă și să contactați medicul dumneavoastră de familie.**
- **În cazul în care nu sunteți înscris la un medic de familie, vă rugăm să luați legătura cu Direcția de Sănătate Publică**
- **În cazul în care aveți simptome precum febră, tuse sau dificultate în respirație, apelați numărul unic de urgență 112 pentru a fi transportat la spital, în vederea evaluării stării dumneavoastră de sănătate.**
- **Vă recomandăm să stați izolat de membrii familiei, într-o cameră separată!**

Majoritatea persoanelor care se îmbolnăvesc de COVID-19 vor experimenta doar boli ușoare și se pot trata la domiciliu, susțin expertii în boli infecțioase. Simptomele ar putea dura câteva zile, iar persoanele care au virusul s-ar putea simți mai bine în aproximativ o săptămână, uneori însă simptomele pot persista câteva săptămâni. Tratamentul vizează ameliorarea simptomelor și include odihna, un aport suficient de lichide și analgezice.

#### **Categoriile de pacienți COVID-19 care se pot trata acasă**

Îngrijirea la domiciliu poate fi luată în considerare atât pentru adulți, cât și pentru copiii cu infecție confirmată COVID-19 în urma unei evaluări clinice atente a stării de sănătate a pacientului, dar și în urma evaluării domiciliului și capacității pacientului de a-și monitoriza simptomele și de a înțelege importanța solicitării asistenței medicale în cazul în care simptomele se agravează. De asemenea, îngrijirea la domiciliu poate fi recomandată și în situația în care spitalizarea nu este disponibilă sau este nesigură (de exemplu, atunci când capacitatea de internare este insuficientă pentru a satisface cererea de servicii de îngrijire).

Bineînțeles, decizia de izolare și monitorizare a unui pacient COVID-19 la domiciliu trebuie luată de la caz la caz. Evaluarea clinică trebuie să aibă în vedere evaluarea simptomelor resimțite, nevoia de îngrijire de susținere și prezenta factorilor de risc pentru forme severe de boală, cum ar fi vârsta trecută de 60 de ani, fumatul, obezitatea și bolile cronice netransmisibile (boli cardiovasculare, diabet zaharat, boli pulmonare, boli renale, imunosupresie și cancer).

Pot fi izolați și îngrijiti la domiciliu pacienții asimptomatici sau cei cu forme ușoare sau moderate de boală, gravidele și lauzele și copiii.

#### **Ce înseamnă mai exact autoizolarea?**

Autoizolarea este perioada în care o persoană stă în casă deoarece a intrat în contact direct cu o persoană confirmată cu noul coronavirus și este considerată suspectă. Acest lucru ajută la oprirea răspândirii virusului și transmiterea lui la alte persoane.

##### **Autoizolarea este diferită de:**

- Distanțarea socială – o recomandare oferită întregii populații pentru a evita contactul strans cu alte persoane
- Izolarea preventivă – o recomandare oferită persoanelor cu risc crescut de infectare cu noul coronavirus

Conform recomandărilor Organizației Mondiale a Sănătății, pacienții infectați cu noul coronavirus care sunt îngrijiti acasă ar trebui să fie izolați până când nu mai pot transmite boala și altor persoane. Această perioadă de izolare diferă de la caz la caz:

- Persoanele asimptomatice ar trebui să se autoizoleze timp de 14 zile după testarea pozitivă
- Pacienții COVID-19 care primesc îngrijiri la domiciliu trebuie să rămână în izolare timp de 14 zile după debutul simptomelor

Diagnosticul de infecție COVID-19 se stabilește prin detectarea ARN-ului SARS-CoV-2 (materialul genetic al virusului) prin testarea RT-PCR / Antigen rapid.

Se recomandă realizarea testului RT-PCR / Antigen rapid în primele 8 zile de la debutul simptomelor.

## Monitorizarea simptomelor, esentiala in timpul ingrijirii la domiciliu

Simptomele resimtite de o persoana cu infectie COVID-19 pot sa difere in functie de severitatea bolii.

De exemplu, persoanele spitalizate acuza mai frecvent dificultati de respiratie decat persoanele cu forme usoare de boala (pacienti care nu sunt spitalizati). In plus, adultii in varsta si persoanele cu comorbiditati medicale pot prezenta febra si simptome respiratorii mai tarziu pe parcursul bolii decat persoanele mai tinere sau care nu prezinta comorbiditati.

Oboseala, durerile de cap si durerile musculare (mialgia) sunt printre cele mai frecvent raportate simptome la persoanele care nu sunt spitalizate. Durerile in gat si congestia nazala sau secretia nazala (rinoreea) pot fi, de asemenea, simptome proeminente.

Multe persoane cu infectie COVID-19 prezinta pe parcursul bolii una sau mai multe dintre urmatoarele semne si simptome:

- Febra sau frisoane
- Tuse
- Respiratie scurta sau dificultati de respiratie
- Oboseala
- Dureri musculare sau corporale
- Durere de cap
- Pierdere a gustului sau a mirosului
- Durere de gat
- Congestie sau curgerea nasului
- Greaa sau varsaturi
- Diaree

Pacientii tratati la domiciliu trebuie sa-si monitorizeze atent starea de sanatate si trebuie sa sune medicul de familie de indata ce observa ca simptomele par sa se inrautateasca. Pacientii tratati la domiciliu, cat si persoanele care ii ingrijesc trebuie sa cunoasca principalele semne de alarma asociate infectiei COVID-19.

Se recomanda contactarea de urgenta a medicului si a serviciului medical de urgenta daca persoana bolnava nu poate fi trezita sau sunt observate urmatoarele semne de alarma:

- Probleme de respiratie (dispnee)
- Durere sau presiune persistenta in piept
- Confuzie
- Cianoza
- Incapacitatea de a ramane treaz
- Agravarea problemelor de respiratie

Problemele de respiratie sunt frecvente in randul pacientilor cu infectie COVID-19. Conform studiilor de specialitate, sunt raportate intr-un procent de 20%-43% din cazurile simptomatice. Agravarea acestor probleme, in special dispneea la repaus si disconfortul / senzatia de constrictione toracica sugereaza dezvoltarea sau progresia afectarii pulmonare. Evolutia dispneei in zilele urmatoare aparitiei sale este deosebit de importanta, deoarece sindromul de detresa respiratorie acuta (SDRA) se poate manifesta imediat dupa aparitia dispneei.

## Evaluarea saturatiei de oxigen

Saturatia de oxigen este o etapa importanta in evaluarea starii generale de sanatate a pacientului cu infectie COVID-19. In cazul izolarii si ingrijirii la domiciliu, pacientul trebuie invatat cum sa foloseasca in mod corect pulsoximetrul – aparatul care masoara pulsul si saturatia de oxigen. Medicii recomanda folosirea pulsoximetrului de doua ori pe zi, pe degetele calde, intrucat citirile obtinute pe degetele reci pot sa nu fie la fel de exacte. In cazul in care saturatia de oxigen este mai mica de 95%, pacientul este instruit sa ia legatura cu medicul, fiind necesara o evaluare clinica fata in fata.

1. Porniți oximetrul, asigurați-vă că este în stare de funcționare și că cifrele sunt vizibile.
2. Curățați degetul cu un produs de dezinfectare sau cu șervețel pe bază de alcool înainte de utilizare.
3. Introduceți degetul corect în oximetru și lăsați câteva secunde ca oximetrul de impulsuri să detecteze pulsul și să afișeze nivelurile de saturație a oxigenului (SpO2).
4. Verificați nivelurile de oxigen de 4 ori pe oră de 2 ori pe zi și notați citirea.
5. Normal: SpO2 trebuie să fie de 95% sau mai mare. DACĂ SpO2 sub 95%, atunci solicitați asistență medicală imediată

## **Rol limitat al terapiei specifice anti COVID**

In ceea ce priveste tratamentul infectiei COVID-19, studiile arata ca nicio terapie specifica nu s-a dovedit eficienta pentru COVID-19 tratat in ambulator si exista ingrijorari privind toxicitatea potentiala in cazul administrarii intr-un cadru ne-monitorizat. Majoritatea terapiilor specifice COVID-19, inclusiv dexametazona, azitromicina, remdesivir și terapiile bazate pe anticorpi sunt utilizate si evaluate la pacientii spitalizati sau la cei cu boala mai severa si nu se administreaza la pacientii cu boli usoare tratate acasa.

In general, pacientilor tratati la domiciliu li se recomanda odihna cat mai multa, consum crescut de lichide (apa este cea mai buna) pentru a evita deshidratarea si administrarea de antipiretice si analgezice pentru febra, mialgii si dureri de cap.

## **Exercitii de respiratie care pot ameliora problemele de respiratie**

Problemele de respiratie pot fi ameliorate prin mentinerea unei temperaturi scazute in camera – se recomanda aerisirea frecventa a camerei. De asemenea, panica nu ajuta si poate chiar sa agraveze simptomele. Exista si o serie de exercitii de respiratie care sunt recomandate, insa, nu trebuie pierdut din vedere faptul ca problemele de respiratie pot fi un semn al agravarii bolii si, prin urmare, este nevoie de contactarea medicului de familie.

### **1. Exercițiu de respiratie a buzelor:**

- Asezat in pozitie verticala sau usor inclinat, relaxati-va muschii gatului si umarului.
- Cu gura inchisa, inspirati pe nas timp de 2 secunde, ca si cum ati mirosi o floare.
- Expirati incet (timp de 4 secunde, daca este posibil) cu buzele stranse, ca si cum ati sufla in lumanari de ziua de nastere.
- Repetati ciclurile de inhalare si expiratie timp de 2 minute, de mai multe ori pe zi si cand este necesar.

### **2. Exercițiu de respiratie profunda:**

- Asezati-va in pat sau pe o canapea cu o perna sub cap si genunchi.
- Asezati o mana pe burta, cealalta mana pe piept.
- Inspirati incet prin nas; lasati-va plamanii sa se umple cu aer, lasand burta sa se ridice. (Mana de pe burta ar trebui sa se miste mai mult decat mana de pe piept.)
- Expirati pe nas si, pe masura ce expirati, simtiti-va burta.
- Repetati ciclurile de inhalare si expiratie timp de 2 pana la 5 minute de mai multe ori pe zi si cand este necesar.

## **Evaluarea radiologica in timpul infectiei COVID-19**

Testele de laborator si imagistica toracica au utilitate limitata in evaluarea majoritatii pacientilor cu COVID-19 in ambulatoriu. Radiografiile toracice ale pacientilor cu COVID-19 demonstreaza in mod obisnuit semne de condensare bilaterala, desi unii pacienti au radiografii toracice particulare la inceputul bolii de tip opacitati periferice de tip geam mat. Deoarece acest model imagistic CT toracic este nespecific si poate fi gasit in pneumoniile cauzate de alte infectii, valoarea diagnosticului imagistic prin CT toracic pentru COVID-19 este scazuta si dependenta de interpretarea radiografica. Avand in vedere variabilitatea rezultatelor imagistice toracice, radiografia toracica sau CT singure nu sunt recomandate pentru diagnosticul COVID-19. De asemenea, Colegiul American de Radiologie nu recomanda CT pentru screening sau ca test de prima linie pentru diagnosticarea COVID-19.

## **Ingrijirea la domiciliu: masuri de prevenire a raspandirii infectiei COVID-19**

Ingrijirea unei persoane infectate cu noul coronavirus acasa creste riscul transmiterii virusului catre alte persoane din casa. Cu toate acestea, izolarea persoanelor infectate cu SARS-CoV-2 poate aduce o contributie importanta in intreruperea lantului de transmitere a virusului.

## **Reguli de igienă si prevenire a raspandirii infectiei COVID-19**

Persoanele aflate in carantina sau izolare, precum si familiile sau persoanele din aceeasi locuinta, trebuie sa respecte urmatoarele reguli de igiena si prevenire a raspandirii infectiei COVID-19:

1. Persoana carantinata/izolata va sta intr-o camera separata, bine aerisita (de exemplu, aer conditionat sau aerisirea cu geamurile deschise)
2. Persoana carantinata/izolata isi limiteaza deplasările prin casa, evitand sa circule prin spatiile comune (de exemplu: bucatarie, baie), spatii ce vor fi bine aerisite prin deschiderea geamurilor

3. Este necesar ca membrii familiei sa stea in alte camere sau, daca acest lucru nu este posibil, sa pastreze o distanta de cel putin 2 m fata de persoana izolata (de exemplu, sa doarma intr-un pat separat)
4. Igiene mainilor trebuie sa fie riguroasa, cu apa si sapun, inainte si dupa prepararea mancarii, inainte si dupa masa, inainte si dupa folosirea toaletei si ori de cate ori mainile par murdare. Daca mainile nu sunt vizibil murdare, se poate folosi un dezinfectant de maini pe baza de alcool. Cand se efectueaza spalarea pe maini cu apa si sapun, se folosesc, de preferat, prosoape de hartie de unica folosinta pentru a usca mainile. Daca acestea nu sunt disponibile, se utilizeaza prosoape obisnuite curate si vor fi inlocuite atunci cand se uda sau cat mai des posibil
5. Lenjeria si ustensilele de masa dedicate se folosesc doar de catre persoanele izolate; aceste articole trebuie curatate cu apa si detergenti obisnuiti dupa utilizare si pot fi reutilizate
6. Se curata si se dezinfecteaza zilnic suprafetele frecvent atinse din camera in care este izolata persoana, cum ar fi: noptierele, cadrul patului si alte piese de mobilier pentru dormitor
7. Suprafetele bailor si toaletelor se curata si se dezinfecteaza cu un dezinfectant obisnuit pe baza de clor cel putin o data pe zi
8. Hainele, lenjeria de pat si prosoapele de baie si de maini ale persoanei izolate se curata cu detergent obisnuit, folosind masina de spalat la 60-90°C, si vor fi uscate bine.
9. Atunci cand stranuta sau tusec, persoanele izolate/carantinate isi acopera gura si nasul cu servetel de unica folosinta sau stranuta/tusec in plica cotului. Servetelul de unica folosinta se arunca imediat la gunoi, in sac de plastic, urmat de spalarea imediata a mainilor cu apa si sapun.

### **Recomandări pentru pacient**

1. Este important pentru corpul tău să aibă multe lichide în fiecare zi . Deshidratarea poate agrava simptomele și poate provoca alte probleme de sănătate.
2. Consumați multe lichide care vă vor face hidratat. Urmăriți culoarea urinei, urina galben pal înseamnă că sunteți mai hidratat.
3. Auto-monitorizarea temperaturii zilnice este esențială și este foarte recomandată. Temperatura de 38<sup>o</sup> Celsius sau mai mare este considerată febră.
4. Evitați consumul de alcool , acest lucru vă poate slăbi sistemul imunitar, poate duce la afectarea ficatului, poate declanșa experiențe emoționale sau traumatice din trecut, crește depresia și anxietatea simultan vă va face să vă deshidratați.
5. Odihnește-te bine și autoizolează-te acasă . Odihna adecvată este importantă pentru stimularea sistemului imunitar al organismului și pentru a permite acestuia să lupte cu virusul.
6. Evitați orice activitate viguroasă precum aerobic, alergare, jogging etc.
7. Urmați tratamentul așa cum este recomandat , dacă aveți semne sau simptome de urgență se agravează, cereți ajutor.
8. Urmați cu strictețe carantina acasă , nu ieșiți afară în locuri publice sau la muncă. Obțineți alte ajutoare pentru a aduce articolele necesare și consumabilele dvs.
9. Acoperiți tusea și strănutul cu cotul sau dacă utilizați servetele de hârtie, aruncați-le după utilizare și apoi spălați-vă mâinile imediat. Este important să vă spălați mâinile cu apă și săpun timp de cel puțin 20 de secunde sau să folosiți un dezinfectant pentru mâini pe bază de alcool.
10. Stați într-o cameră care nu este conectată și care are acces la alții și, dacă este posibil, folosiți o baie separată de alte persoane din casă.
11. O cameră bine ventilată, cu ventilație încrucișată și ferestre, trebuie menținută deschisă pentru a permite pătrunderea aerului proaspăt.
12. Utilizați ustensile separate și nu le împărtășiți cu alți membri ai gospodăriei. După utilizare, spălați-le bine folosind săpun și apă fierbinte.
13. Nu permiteți vizitatorilor, prietenilor sau altor membri să intre în camera dvs. Este recomandat să purtați o mască de față de calitate medicală, dacă trebuie să fie în preajma alte persoane.
14. Există multe idei de „remedii” naturale și pe bază de plante care sunt disponibile pe internet. În prezent, nu există astfel de dovezi și medicamente care să vindece Covid-19, așa că nu vă lăsați păcăliți

de îngrijirea „miraculoasă” pe care o vând mai multe persoane care pretind cu toții vindecarea completă.

### **Recomandări pentru membrii familiei**

Puteți ajuta în siguranță un membru al familiei să facă față simptomelor coronavirusului acasă, protejându-vă în același timp pe dvs. și pe oricine altcineva locuiți.

1. Asigurați-vă că pacientul consumă multe lichide în fiecare zi. Deshidratarea poate agrava simptomele și poate provoca alte probleme de sănătate.
2. Spălați-vă mâinile des cu apă și săpun timp de cel puțin 20 de secunde sau folosiți un produs de dezinfectare a mâinilor care conține cel puțin 70% alcool, mai ales după ce ați fost lângă persoana bolnavă. Nu vă atingeți ochii, nasul și gura cu mâinile nespălate.
3. Trebuie să purtați o mască de grad medical minim 3 straturi atunci când sunteți în aceeași cameră cu persoana infectată. Aruncați masca după utilizare și efectuați igiena mâinilor după eliminarea măștii.
4. Persoana cu COVID-19 ar trebui să se separe de ceilalți din casă , ar trebui să folosească un dormitor și o baie separate. Toți cei din gospodărie ar trebui să stea la cel puțin 2 metri distanță de persoana infectată cât mai des posibil.
5. Purtarea de protecție a ochilor (ochelari medicali) atunci când vă aflați lângă persoana cu COVID-19 poate proteja împotriva infectării virusului direct în membranele mucoase ale ochilor.
6. Monitorizați îndeaproape simptomele COVID-19 zi de zi și, dacă prezentați vreun semn de urgență, solicitați imediat asistență medicală.
7. Dacă cineva din casa dvs. a fost testat pozitiv pentru COVID-19, faceți-vă testul cât mai curând posibil. Evitați să vă întâlniți cu alții până la recuperarea completă a persoanei la care aveți grijă acasă.

Va recomandam sa aveti la domiciliu urmatoarele resurse:

- Medicatia prescrisa de medicul de familie
- Termometru
- Pulsoximetru
- Dezinfectant de maini minim 70% alcool
- Dezinfectant suprafete
- Servetele si prosoape de unica folosinta
- Saci de plastic pentru gunoi

Surse:

- WHO-2019-nCoV-IPC-HomeCare-2020.4-eng.pdf
- <https://www.mayoclinic.org>
- <https://www.nhs.uk>
- <https://www.pacehospital.com/coronavirus-how-to-treat-covid-19-at-home-guidelines>