

## Rady pacientům: Domácí léčba covid-19

R. ARIAS ANAYA<sup>1,2,3</sup>, A. CHRDLÉ<sup>4</sup>, P. DLOUHÝ<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Interní a diabetologická ambulance, Diakom, s. r. o., Písek; <sup>2</sup>Royal Liverpool University Hospital, UK;

<sup>3</sup>Zdravotně sociální fakulta Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích;

<sup>4</sup>Infekční oddělení, Nemocnice České Budějovice, a. s.;

<sup>5</sup>Infekční oddělení, Masarykova nemocnice v Ústí n. L.

Onemocnění covid-19 je možné ve většině případů léčit doma. V následujícím textu naleznete důležité informace a rady, které Vám pomohou infekci zvládnout.

### Chtěl bych být připravený, nebo jsem právě onemocněl, co si mám pořídit do domácí lékárničky?

- na léčbu horečky, bolestí hlavy, svalů a kloubů:
  - paracetamol (např. Paralen) 500 mg,
  - ibuprofen (např. Ibalgin) 400 mg,
  - kyselina acetylsalicylová (např. Aspirin nebo Acylpyrin) 500 mg,
  - lékař vám může předepsat metamizol (např. Novalgin) tbl.;
- můžete kombinovat paracetamol s jedním z dalších uvedených léků proti horečce, bez předchozí rady s lékařem však nelze kombinovat ibuprofen, kyselinu acetylsalicylovou a metamizol;
- na potlačení suchého dráždivého kašle lze užívat např. Stoptusin, Sinecod nebo kodein (na lékařský předpis);
- pro snadnější vykašlávání v případě vlhkého kašle Mucosolvan, Ambrobene či ACC long, lékař vám může předepsat Erdomed;
- rehydratační roztoky (Isostar a podobně), tekutá výživa (Nutridrink, Diasip a podobně);
- přístroje, které si můžete pořídit v lékárně, prodejně zdravotnických potřeb či na internetu:
  - teploměr,
  - pulzní oxymetr (na měření hladiny kyslíku v organismu),
  - tlakoměr (na měření krevního tlaku).

### Jaké jsou typické příznaky onemocnění covid-19?

- asi pětina nakažených osob nemá žádné projevy onemocnění;
- **infekce dýchacích cest** se projeví:
  - suchý dráždivý kašel,
  - dušnost,
  - bolest/škrábání v krku,
  - rýma,
- **celkové a jiné příznaky**:
  - horečka,
  - únava, malátnost,

- bolesti svalů,
- bolesti hlavy,
- průjem,
- nechutenství, nauzea a zvracení,
- ztráta čichu a/nebo chuti.

### Jak postupovat při podezření na covid-19

- kontaktujte svého praktického lékaře telefonicky:
  - proberte s ním své potíže a riziko nákazy v posledních 14 dnech (kontakt s někým, kdo byl nebo mohl být nakažený, nebo pobyt na místě, kde mohlo dojít k nákaze),
  - domluvte si termín a čas návštěvy v ordinaci,
  - požádejte o vystavení neschopenky;
- poraďte se, jaké je u vás riziko závažnějšího průběhu, zejména se jedná o:
  - vyšší věk,
  - cukrovka,
  - obezita,
  - vysoký krevní tlak,
  - chronické plicní onemocnění,
  - závažné onemocnění srdce, jater či ledvin,
  - závažná porucha obranyschopnosti, užívání léků, které snižují imunitu, probíhající onkologická léčba (chemoterapie, ozařování).

Pokud váš lékař usoudí, že je ve vašem případě zvýšené riziko zhoršení stavu a závažného průběhu nemoci, doporučí vám infuzi s monoklonálními protilátkami. V infuzi obažené protilátky se naváží na virus a zabrání mu ve vstupu do buněk. Pokud se podají do 10 dnů od počátku příznaků, ideálně však co nejdříve, výrazně se sníží riziko závažného průběhu covidu-19 a hospitalizace, případně úmrtí.

Infuze se podávají za krátké ambulantní návštěvy na speciálních infuzních místech zřízených ve všech okresech, seznam těchto míst naleznete na adrese:

<https://koronavirus.mzcr.cz/wp-content/uploads/2021/04/Regn-Cov2-infuzni%CC%81-mi%CC%81sta-kontakty-f.xlsx>



**Jaké potíže bývají důvodem přijetí do nemocnice:**

- dušnost (pocit nedostatku vzduchu, zadýchávání při řeči, namáhavé či zrychlené dýchání),
- zchvácenost,
- dehydratace a neschopnost příjmu tekutin,
- porucha vědomí,
- horečka nad 38,3 °C nereagující dostatečně na léky snižující teplotu,
- máte-li pulzní oxymetr, pak hodnota SpO<sub>2</sub> < 93 % (v klidu, nikoliv při námaze),
- počet dechů nad 25/min. (u dětí do 2 měsíců > 60/min., 2–11 měsíců > 50/min., 1–5 let > 40/min.),
- počet pulzů nad 125/min.

U některých pacientů s mírnými potížemi může dojít zhruba po týdnu k významnému zhoršení stavu a potřebě nemocniční léčby.

Pokud váš stav pobyt v nemocnici nevyžaduje, bude vám nařízena **domácí izolace**. Ta by měla zahrnovat:

- pobyt v samostatném, dobře větraném pokoji;
- omezte pohyb po bytě a ve společně používaných prostorech;
- konzumujte stravu odděleně od ostatních;
- omezte kontakty s ostatními členy domácnosti na minimum, členové domácnosti se zdržují v jiné místnosti; v případě nutného kontaktu dodržujte odstup nejméně 2 metry;
- všichni členové domácnosti používají respirátor vždy při vzájemném kontaktu. Během používání se respirátoru nedotýkejte a nemanipulujte s ním. V případě zvlhnutí nebo znečištění jej vyměňte za nový. Respirátor je třeba sundávat náležitou technikou: nesahat na přední stranu, sejmut pomocí lemu (gumiček) zezadu. Po sejmutí respirátor ihned zahodte a umyjte/vydezinfikujte si ruce;
- pokud potřebujete péči druhé osoby, omezte počet osob, které se o vás starají; ideálně by mělo jít o mladší a zdravé osoby nebo osoby očkované;
- po dobu nařízené izolace nejsou v bytě povoleny žádné návštěvy;
- časté mytí rukou, případně jejich dezinfekce se doporučuje všem členům domácnosti. Nutné je to zejména před přípravou či konzumací jídla, po požití jídla, a pokud jsou ruce viditelně znečištěné. Po umytí rukou vodou a mýdlem používejte jednorázové papírové ručníky. Pokud je nemáte k dispozici, vyměňujte látkové ručníky nejméně jednou denně;
- během kýchání zakryjte nos a ústa jednorázovým kapesníkem. Použité kapesníky vyhazujte, v případě látkových vyperte za použití detergentu a vysoké prací teploty (60 až 90 °C);
- zamezte přímému kontaktu s tělními tekutinami pacienta, zejména se sekrety dutiny ústní a dýchacích cest a se stolicí. V případě péče o dýchací cesty, manipulaci se stolicí, močí a odpadem používejte jednorázové rukavice a respirátor. Splachování toalety provádí pacient i osoby pečující vždy se sklopeným víkem. Před a po použití rukavic a respirátoru si umyjte/dezinfikujte ruce;
- rukavice nepoužívejte opakovaně, respirátor vyměňte nejméně jednou za 24 hodin;
- pro potřebu pacienta používejte vyčleněné prádlo a jídelní nádobí, které je po použití nutno umýt/vyprat za použití detergentu;

- denně proveďte čištění a dezinfekci povrchů v okolí pacienta, jako jsou noční stolek, rám postele a další vybavení pokoje. Nejprve je umyjte běžným domácím čisticím prostředkem, následně dezinfikujte například 0,5% roztokem chlornanu sodného (Savo apod., v souladu s návodem na použití). Stejným způsobem alespoň jednou denně umyjte a vydezinfikujte povrchy v koupelně a na toaletě;
- použité textilie by měly být uloženy v pytlíku na prádlo. Prádlo neroztřepávejte a při manipulaci s ním použijte jednorázové rukavice. Oblečení, ložní prádlo a ručníky perte za použití běžných pracích prostředků při teplotě 60–90 °C a pečlivě usušte;
- při manipulaci s prádlem, čištění a úklidu používejte rukavice a ochranné oděvy (plastová zástěra). Úklidové rukavice se po umytí mýdlem a dezinfekci v 0,5% chlornanu sodného (např. Savo) mohou znovu použít. Rukavice na jedno použití (nitrilové, vinylové) po použití vyhodte. Po sundání rukavic si umyjte, osušte a dezinfikujte ruce;
- rukavice, respirátory a další odpad vzniklý při péči o pacienta vyhazujte do igelitového pytlíku na odpadky umístěného do uzavřeného odpadkového koše v pokoji nemocného. Tento pytlík jednou denně vynášejte do popelnice s komunálním odpadem;
- vyhněte se i jinému kontaktu s předměty z bezprostředního okolí pacienta: nesdílejte pomůcky osobní hygieny jako kartáček na zuby, cigarety, přístroje, nádobí, nápoje, ručníky, žínky, povlečení a podobně.

**Jídlo, pití, pohyb a kontakt s okolím**

- 1) **dostatečný příjem tekutin**, tj. lehce slazený čaj, voda, polévky, při průjmech a zvracení lze použít i rehydratační roztoky (Isostar, Kulíšek), jejich nasazení je vhodné, ale vždy konzultovat s lékařem či lékárníkem;
- 2) **základní příjem energie**, tedy pravidelné jídlo, i když v menším množství (pacienti s covidem-19 často ztratí chuť a přestanou úplně jíst, poté jim dochází energie na boj s nemocí), lze použít speciální výživové přípravky typu Nutridrink, Diasip, Ensure a podobně;
- 3) **základní pohybový režim** a polohování – vyvarujte se dlouhého ležení na zádech, střídejte ležení na boku, břiše a sezení, několikrát denně se projděte po bytě, v případě nejistoty s doprovodem;
- 4) **zvlhčené prostředí v místnosti** (zvláště při vytápění ústředním topením);
- 5) **pravidelný vzdálený kontakt s rodinou**, přáteli nebo souedy. Domluvte si donášku nákupů, pomoc s přípravou jídla a pravidelnou kontrolu vašeho stavu, především pokud jste doma sami, třeba i několikrát denně telefonicky;
- 6) **telefonický kontakt s praktickým lékařem** k posouzení známek zhoršení stavu (zvláště u rizikových osob) a potřeby vyšetření lékařem či hospitalizace.

**Jak se léčit?**

**Osoby infikované SARS-CoV-2, které nemají žádné příznaky či potíže, se neléčí nijak.**

U nemocných s projevy covidu-19 je základem **zmírňovací příznaků**:



- **léky na horečku** se podávají při teplotě nad 38 °C, v dostatečné dávce, často se střídáním přípravků v průběhu dne:
  - **paracetamol (Paralen, Panadol apod.)**; u dospělého pacienta 500–1 000 mg s odstupem 4–6 hodin, s maximální denní dávkou 4 g; u dětí jednotlivá dávka 10–15 mg/kg s denním maximem 60 mg/kg. Je třeba si dát pozor na obsah paracetamolu v kombinovaných přípravcích (např. Paralen Grip, Coldrex apod.),
  - **ibuprofen (Brufen, Ibalgin apod.)**; u dospělých osob v dávce 400 mg v intervalu 6–8 hodin, s maximální denní dávkou 1 200 mg. U dětí jednotlivá dávka 5–10 mg/kg, maximální denní dávka nemá přesáhnout 40 mg/kg,
  - **metamizol (Novalgin)**; v dávce 500 mg 3–4 krát denně, nejvýše 4 g denně, u dětí 8–16 mg/kg a dávku,
  - **kyselina acetylosalicylová (Acylpyrin, Aspirin)**; u dospělých dávka 500–1 000 mg v intervalu 4–8 hodin, nejvýše 4 g denně; u dětí se nepodává.

S výjimkou paracetamolu se vždy poraďte se svým praktickým lékařem, jestli jsou pro vás výše uvedené léky vhodné s ohledem na vaše chronická onemocnění a chronicky užívané léky.

- **léky proti dráždivému kašli** v dostatečné dávce: Codein (nutný recept), Stoptussin, Sinecod, Ditustat apod., v co nejvyšší dávce dle doporučení lékaře, lékárníka či příbalového letáku,
- **léky na rozpuštění hlenu a snadnější vykašlávání**: ACC, Bromhexin, Mucosolvan, Ambrobene.

Lékař vám může doporučit a předepsat některé další léky vhodné v určitých situacích:

- **monoklonální protilátky** u osob ve zvýšeném riziku závažného průběhu (viz výše);
- **protivirové léky pro ambulantní léčbu nejsou k dispozici**;
- **léky proti bolesti**: shodují se s léky užívanými při horečce, někdy se kombinují například s tramadolem či codeinem;
- **kapky do nosu při rýmě či ucpaném nosu**;
- **antibiotika** se nepoužívají, protože covid-19 je virové onemocnění, na které antibiotika neúčinkují. Ve 2.–3. týdnu nemoci se může někdy přidat bakteriální superinfekce a antibiotika se podávají – mělo by ale předcházet vyšet-

ření lékařem, případně odběr krve a rentgen plic;

- **protisrážlivá léčba („na ředění krve“)** je vhodná jako prevence při ambulantní léčbě u některých nemocných, kteří mají vysoké riziko krevních sraženin, podle přesných pravidel o tom rozhodne ošetřující lékař.

#### Sledování stavu:

- pravidelně si měřte teplotu;
- pokud se hodně potíte, máte průjem či jinak nadměrně ztrácíte tekutiny, sledujte množství a barvu moče. **Močíte-li málo a moč je tmavá**, pak musíte více pít.
- měřte si tlak a pulz, zejména pokud užíváte léky proti vysokému krevnímu tlaku. Varovný je **náhlý a setrvalý pokles krevního tlaku proti hodnotám, které jsou pro pacienta běžné, o více než 20 mmHg, případně tlak nižší než 90/60 mmHg**; hodnoty konzultujte s ošetřujícím lékařem.
- pokud máte možnost, používejte pulzní oxymetr – jedná se o malý přístroj, který se připevní na prst a měří okysličením krve, tuto funkci mají i některé chytré hodinky a sporttestery. Důležité je správné nasazení přístroje. **VARUJÍCÍ JE SETRVALÝ POKLES POD 93 %!** V takovém případě kontaktujte svého lékaře, v jeho nepřítomnosti záchrannou službu. Pokud opakovaně a v klidu naměříte hodnoty 90 % a méně, bez prodloužení volejte **ZÁCHRANNOU SLUŽBU, telefon 155**, kterou informujte o naměřené hodnotě!! A to i v případě, že se cítíte relativně dobře! Naopak pacientům, kteří se obávají komplikací, může měření ukázat, že k nebezpečnému poklesu hladiny kyslíku v organismu nedošlo.

Poznámka: nízké hodnoty je možné chybně naměřit při nesprávném nasazení oxymetru na prst, při prochládlých prstech nebo v případě nalakovaných nehtů.

Při jakékoliv pochybnosti o svém zdravotním stavu kontaktujte svého praktického lékaře, ambulantního specialistu, lékařskou službu první pomoci nebo zdravotnickou záchrannou službu.

Názvy léků v textu jsou uvedeny pro příklad a použít lze i jiné přípravky se shodným složením, ideálně po poradě s lékařem či lékárníkem.