

COVID-19 útmutató otthon megfigyelt betegek számára

Hívja a 911-et, ha:	Hívja a klinikát/az orvost vagy az ápolónőt, aki figyeli Önt, ha:
<ul style="list-style-type: none">• Súlyos légzési problémája vagy súlyos mellkasi fájdalma van.• Nagyon zavart vagy nem gondolkodik tisztán.• Elájul (elveszíti az eszméletét)	<ul style="list-style-type: none">• Új vagy rosszabb légzési problémája van.• A tünetei súlyosbodnak.• Kezd jobban lenni, majd rosszabbul lesz.• Súlyos kiszáradása van, mint pl:<ul style="list-style-type: none">○ Nagyon száraz a szája○ Csak kevés vizeletet ürít○ Nagyon könnyednek enyhén szédülőnek érzi magát

Betegségének figyelemmel kísérése:

Orvosa vagy a háziorvosi csoport rendszeresen figyelemmel kíséri Önt (az ellenőrzés gyakorisága a COVID kockázatától vagy súlyosságától függ), de segítenie kell azzal, hogy a betegség első jeleit beírja a naptárába, és az idő múlásával nyomon követi annak tüneteit. Kérjük, naponta jegyezze fel a tüneteit (beleértve azokat is, amelyek jobbak vagy rosszabbak), valamint a **pulzoximéter értékeit**, a hőmérsékletet (ha lehetséges), a pulzust és a légzési sebességet, hogy megbeszélje azokat az egészségügyi szolgáltatóval, amikor hívják. Az egyszerű készülék használatával kapcsolatos információkért lásd a **"Pulse Oximetry- Beteg használati utasítás"** című adatlapot.

Általános tanácsok a COVID-19 betegsége alatti időre:

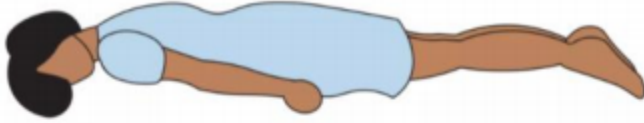
A COVID-19 gyakran sokkal hosszabb gyógyulást jelent, mint egy „vírus”. A tünetek kezdete utáni 5 -10 nap gyakran a légzőszervi szövődmények miatt a legaggasztóbb, különösen ha idősebb, és olyan alapbetegségei vannak, mint a magas vérnyomás, az elhízás vagy a cukorbetegség. Tipikus tünetek a köhögés, láz, fáradtság, de előfordulhat légszomj, izomfájdalom, torokfájás, fejfájás, szaglász- vagy ízérzet-vesztés.

Hasznos tanácsok:

- **Pihenés** – kimerültség jelezheti az alacsony oxigénszintet. Ne végezzen olyan tevékenységeket, amelyek miatt a szív vagy a légzési sebesség foka túlzottan megnő. Ha van pulzoximétere, akkor a különböző tevékenységek után mérje meg az oxigénszintjét, hogy tudja az Ön számára megfelelő aktivitási szintet.
- **Pozícióváltás** – gyakran változtasson pozíciót a váladék mozgásának elősegítése és a légzés munkájának csökkentése érdekében. (* lásd az alábbi képeket)
- **Hidratáljon** – akadályozza meg a kiszáradást, de több folyadékot igyon, mint általában. Ha nem iszik eleget, a vizelete sötétebb lesz.
- **Önelszigetelés és kapcsolattartás** – kövesse a közegészségügyi útmutatásokat a szoros kapcsolatai elszigeteléséről és nyomon követéséről (lásd a már lefordított dokumentumokat)
- **Orvosi segítség kérése** – Ne habozzon orvoshoz fordulni, ha úgy érzi, hogy állapota romlik!

*Változtassa meg a pozícióját minden 30 perctől 2 óráig terjedő időközönként. Felülni jobb, mint háton feküdni. Ne töltsön sok időt a hátán fekve.

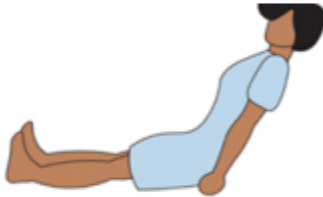
1. 30 minutes – 2 hours: laying on your belly



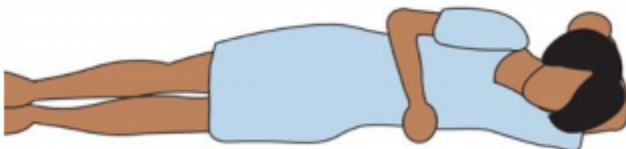
2. 30 minutes – 2 hours: laying on your right side



3. 30 minutes – 2 hours: sitting up



4. 30 minutes – 2 hours: lying on your left side



Then back to Position 1. Lying on your belly!



Adapted from:
Self Positioning Guide_Elmhurst Hospital_SB

1. 30 perctől 2 óráig terjedő időközben: hason fekvés
 2. 30 perctől 2 óráig terjedő időközben: jobb oldalon fekvés
 3. 30 perctől 2 óráig terjedő időközben: felülés
 4. 30 perctől 2 óráig terjedő időközben: bal oldalon fekvés
- Ezután térjen vissza az 1. pozícióba. Hason fekvés!

Adaptálva:
Önpozicionáló útmutató_Elmhurst Hospital_SB