

COVID-19? Gripă?

Ce să faci când nu știi sigur.



World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR

Europe

Sfaturi pentru îngrijirea la domiciliu a unui adult cu simptome de COVID-19 sau gripă

Nu ne putem da seama doar în funcție de simptome dacă cineva are gripă sau COVID-19. Dacă se poate, testați persoana pentru COVID-19 și în timp ce așteptați rezultatul:

- Asigurați-vă că pacientul este confortabil și se hidratează bine.
- Antipireticele/analgezicele pot fi de ajutor, dar citiți cu atenție prospectul, respectați instrucțiunile. Nu uitați: antibioticele nu sunt de ajutor.
- Dacă pacientul este deplasabil, este bine ca la câteva ore, să se ridice din pat și să facă câțiva pași - ajută respirația și circulația sângelui.
- Poate fi de ajutor ca pacientul să-și schimbe poziția în pat, să stea pe câte o parte și pe burtă.

Protejați-vă și protejați-i pe cei cu care locuiți

1. Bolnavul trebuie să stea într-o cameră separată; dacă nu se poate, stați la cel puțin 1 metru distanță și purtați mască.
2. Aerisiți bine camera în care stă bolnavul, precum și spațiile comune. Deschideți ferestrele cât mai des posibil.
3. Persoana bolnavă trebuie să poarte mască atunci când nu este singură în încăpere sau are dificultăți de respirație.
4. Nu primiți oaspeți în locuință.
5. Igiena trebuie să fie o prioritate:
 - Folosiți toalete separate sau curățați bine toaleta după fiecare utilizare;
 - Curățați bine suprafețele din casă;
 - Spălați-vă des pe mâini;
 - Schimbați des lenjeria de pat (și o puneți direct în mașina de spălat, fără să o scuturați; spălați la 60 de grade).

Consultați autoritățile sanitare locale pentru mai multe recomandări.

Când să cereți ajutor

- Dificultăți de respirație
- Durere sau presiune persistentă în piept
- Febră mare constantă, care nu răspunde la antipireticele obișnuite
- Stare de confuzie
- Imposibilitate de a sta treaz
- Culoare albastră a buzelor sau a feței
- Simptome noi care vă îngrijorează

Recomandări pentru purtarea măștii

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-on-covid-19-and-masks>

