

MANUÁL PRO PACIENTY V DOBĚ COVID PANDEMIE

– co mám dělat, když ...

Mám obtíže a potřebuji poradit

Při nejasnostech nebo závažnosti obtíží (bolest břicha, neustupující zvracení, dušnost, velmi silná bolest hlavy, světloplachost a jiné) zavolejte k nám v našich ordinačních hodinách na tel. 377 523 253 **Budte trpěliví, linky jsou přetížené**, ale snažíme se vzít opravdu všechny hovory. Pokud se nedovoláte, je možné mne kontaktovat na emailové adrese uvedené na webových stránkách v ordinačních hodinách.

Při horečce = tělesné teplotě více než 38 stupňů Celsia

je vhodné srážet teplotu, pokud nemáte alergii na následující léky střídavě Paralenem (lze i 1 tbl á 6 hodin) a Ibuprofenem (lze i 1 tbl á 8 hodin), pít dostatek tekutin (ideálně černý čaj oslazený trochu cukrem, vhodná je alespoň jedna sklenice minerálky bez příchuti denně (např. Magnesia nebo kterákoli jiná), pokud se nedaří teplotu srazit léky, nezapomínejte i na chlazení studenými obklady (čelo, spánky, zápěstí). Studené zábaly celého těla nedoporučuji!!! Pokud se teplotu nedaří srazit ani po delší době nebo se objeví nějaké jiné závažné příznaky, zavolejte nám na tel. 377 523 253. Nejpozději do 3 dnů by měly horečky odeznívat... pokud ne, volejte nám!

Při kašli

pokud je suchý Stoptussin (lze i při vlhkém kašli na noc), pokud je vlhký (hlenovitý) ACC long nebo Mucosolvan (tyto pouze přes den, nejpozději v 17 hodin).

Paralen i Ibuprofen lze užít i při **bolestech kloubů a svalů, dávkování viz výše.**

Při **průjmu** hodně pijte vodu, černý čaj slazený bílým cukrem nebo vybublinkovanou sladkou Coca Colu, jezte pouze piškoty, rozvařenou rýži, suchary dokud se stav nezlepší, pak lze postupně přidávat další potraviny.

Potřebuji žádanku na odběr Covid

zavolejte k nám v našich ordinačních hodinách tel. 377 523 253. Žádanku vystavíme elektronicky (bezpapírově), Vy se objednáte na odběrové místo dle našich pokynů přes internet. Prosím, přečtěte si před odběrem instrukce a nezapomeňte kromě roušky a rukavic s sebou vzít i doklady.

Potřebuji karanténu (kontakt s prokázaným Covid pozitivním člověkem a jsem bez potíží) nebo neschopenku (mám potíže)

zavolejte k nám v našich ordinačních hodinách tel. 377 523 253. Karanténu i neschopenku vystavíme elektronicky (bezpapírově) a domluvíme se, jak dál postupovat (testování na Covid, den pravděpodobného ukončení apod.) Neschopenku i karanténu lze vystavit 3 dny zpětně, takže nemějte obavy, pokud se hned nedovoláte. Zkuste si vzpomenout, kde jste v posledních dnech byli a s kým dalším jste přišli do kontaktu a sepište si seznam. V případě, že Vám vyjde pozitivní test, tyto lidi kontaktujte! Okamžitě zůstaňte doma již bez dalších kontaktů s jinými lidmi!!!

Pokud potřebujete nakoupit, vyzvednout léky apod. - poproste příbuzné/sousedy/známé, ev. požádejte o pomoc na obecním úřadu, téměř každá obec organizuje pomoc izolovaným lidem.

Vše ať se předává bezkontaktně (ponechání za dveřmi, za brankou apod.).

V této náročné době obecně doporučujeme mít doma zásoby jídla a drogerie na 10-14dní.

Jak se mám chovat doma, pokud jsem v karanténě nebo Covid pozitivní a domácnost sdílím s ostatními členy rodiny?

Moc hezky popsáno na tomto odkazu <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/covid-19-v-domacnosti-co-delat-118060> . V případě nejasností neváhejte zavolat, poradíme. Kromě jasně rizikových skupin nad 65 let a vážně nemocných lidí, jsme si všimly, že se často zapomíná na těhotné a šestinedělky, které jsou také ve velkém riziku.

Přišla mi SMS, že jsem Covid pozitivní – zavolejte k nám na tel. 377 523 253.

Pravděpodobně Vás ještě bude kontaktovat i Krajská hygienická stanice. Pokud máte kontakty, obvolejte lidi, s kterými jste byli v kontaktu před izolací doma a informujte je o výsledku svého testu a aby s touto informací kontaktovali svého praktického lékaře a okamžitě zůstali doma v karanténě. Nadále zůstaňte v izolaci dle domluvy s lékařem.