

Будьте здоровы!

Рекомендуем оставаться дома по крайней мере 14 дней, если у Вас:

- 1) Температура
- 2) Недавно появился сухой кашель

Это характерные проявления заболевания коронавирусной инфекцией, хотя такие же жалобы характерны и для других вирусных инфекций.

Необходимость сдачи анализов определит врач в соответствии с тяжестью Вашего заболевания и действующим в настоящий момент руководством Департамента Здравоохранения. В большинстве случаев заболевание протекает с легкими симптомами и не требует вмешательства врача. Лечение зависит от тяжести симптомов, а не от результатов анализов.

Обязательно дайте знать, если у Вас или Ваших детей сохраняется температура выше 38,5 градусов дольше 72 часов (т.е. дольше 3-х дней) – сейчас распространяются и другие инфекционные болезни, которые также нуждаются в оценке состояния или начале лечения.

Не приходите в центр семейных врачей, если у Вас не забронировано точное время. В Отделение экстренной медицины обращайтесь в случае крайней необходимости. В аптеку ходите тоже только при неотложной надобности, при возможности попросите здоровых людей принести лекарства. Побеспокойтесь о своих лекарствах заранее: желательно, чтобы дома был двухнедельный запас ежедневных лекарств, а также в домашней аптечке запас жаропонижающих и облегчающих кашель лекарств.

При возникновении вопросов просим контактировать через электронную почту центра семейных врачей. Телефонных контактов очень много, по этой причине линии могут быть заняты. Постараемся ответить всем. Решение проблемы ускорит, если при обращении описать коротко проблему, с более серьезной проблемой занимаемся быстрее.

Обязательно должны связаться с центром семейных врачей, если Вы не можете дома сами с симптомами справиться или состояние ухудшается. Тревожные симптомы: затруднение дыхания, одышка и боль в груди – в этих случаях надо при первой возможности связаться с центром семейных врачей.

Сейчас приглашаем людей на прием только по решению семейного врача или медсестры. Каждому пациенту назначаем точное время приема, которое просим соблюдать, не опаздывать или приходить слишком рано. Сделаем все, что возможно, чтобы пациенты с проявлениями острого заболевания и другими болезнями в центре семейных врачей не пересекались и для этого нужно сотрудничество всех пациентов.

При проявлениях вирусных заболеваний (кашель, насморк, боль в горле, температура) рекомендуем использовать парацетамол или ибупрофен, для облегчения кашля ингаляции с физиологическим солевым раствором через

небулизатор, промывать нос физиологическим раствором, при болях в горле использовать обезболивающие сосательные таблетки или облепиховое масло.

Сейчас нет специфического лечения коронавирусной инфекции. В большинстве случаев для облегчения симптомов используются те же самые средства, что и при других заболеваниях верхних дыхательных путей. Антибиотики не лечат вирусные заболевания, в том числе и коронавирусную инфекцию. Цель поддерживающих методов - уменьшить проявление симптомов, чтобы организм лучше справлялся с вирусом. Дома должны оставаться до тех пор, пока полностью не поправитесь и Ваш семейный врач/медсестра это подтвердят/разрешат.

Рекомендации по предупреждению заражения вирусными инфекциями:

- 1) Мойте регулярно руки с мылом по крайней мере 20сек.
- 2) Мойте руки всегда, когда приходите домой или на работу.
- 3) Используйте дезинфицирующие средства там, где вода и мыло недоступны (гель меньше сушит кожу и дольше держится на коже)
- 4) Закрывайте всегда при чихании и кашле рот и нос одноразовой салфеткой или рукавом, не закрывайте рот ладонью. Использованную салфетку нужно сразу выбросить, а руки помыть при первой возможности.
- 5) Пробуйте избегать контактов с людьми, которые нездоровы.
- 6) Старайтесь не трогать руками глаза, нос и рот.
- 7) Бабушки и дедушки не берите к себе для ухода внуков, а родители не посылайте детей к своим пожилым родителям – у детей вирусное заболевание как правило протекает легко, но угрожает именно пожилым людям.
- 8) Звоните своим пожилым родственникам, знакомым и друзьям, удостоверьтесь, что у них есть все необходимое дома. Посоветуйте оставаться дома даже тогда, когда нет проявлений болезни.

Для защиты своего душевного здоровья ограничьте просмотр, прослушивание и чтение новостей, повышающих тревогу и стресс. Ищите информацию из источников, вызывающих доверие и в первую очередь для того, чтобы получить руководство для планирования дальнейших действий и защиты себя и своих близких. Смотрите новости 1-2раза в день в определенное время. Пугающий и практически бесконечный поток новостей о протекающей пандемии в конце концов каждого может растревожить, обеспокоить.