

Suspiciunea de infecție cu coronavirus (COVID-19): Informații importante pentru a vă izola la domiciliu în condiții de siguranță

Această broșură este destinată pacienților suspecți de coronavirus, care nu au fost internați în spital și care se izolează la domiciliu.

Versiunea 6: februarie 2022





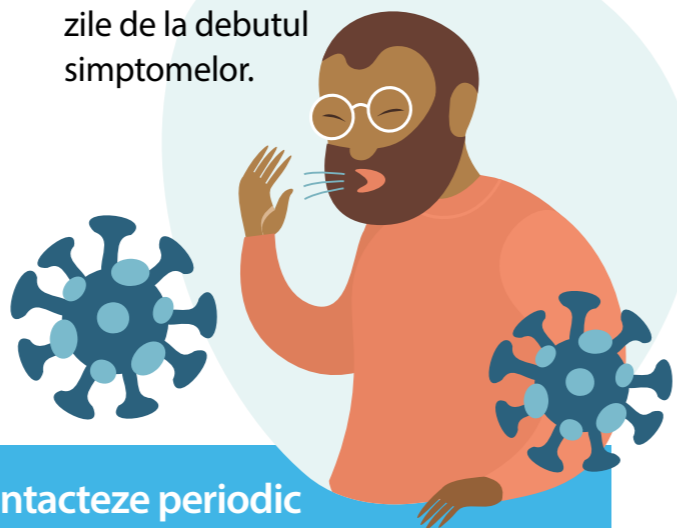
Izolarea la domiciliu

- S-ar putea să aveți coronavirus. În acest moment, nu este nevoie să fiți spitalizat(ă), dar este important să vă autoizolați.
- Dacă starea dvs. se agravează, urmați instrucțiunile de mai jos și consultați imediat medicul.
- Trebuie să presupuneți că aveți COVID-19 până când rezultatele unui test indică contrariul.
- Dacă rezultatul testului este pozitiv, trebuie să vă auto-izolați. Pentru cele mai recente îndrumări, vizitați: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/>
- Pentru mai multe informații despre autoîngrijire, care sunt persoanele din locuința dvs. care trebuie să se autoizoleze și pentru cât timp, vizitați: www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/how-to-treat-symptoms-at-home and www.gov.uk/coronavirus.
- Dacă aveți nevoie de ajutor din partea unui voluntar pentru a vă livra alimente sau medicamente, vizitați <https://nhsvolunteerresponders.org.uk>



Programarea testului COVID-19

- Dacă aveți un test cu flux lateral pozitiv, nu mai aveți nevoie de un test PCR pentru a confirma rezultatul. Trebuie să vă autoizolați.
- Orice persoană din Anglia cu simptome de COVID-19 poate efectua un test PCR.
- Vă puteți programa online pentru un test pe gov.uk, sau puteți apela gratuit Centrul de contact pentru testarea COVID-19 (Coronavirus Testing Contact Centre) la numărul 119, între orele 07:00-23:00.
- Ați putea avea posibilitatea de a alege între a vă deplasa la un centru de testare și a primi un kit de testare la domiciliu.
- **Nu așteptați** – în măsura posibilului, testul trebuie efectuat în termen de cinci zile de la debutul simptomelor.



Rugați-vă familia și prietenii să vă contacteze periodic

Este important ca cineva să vă contacteze în mod regulat. Dacă vă izolați de alte persoane în aceeași casă, discuțiile prin telefon sau prin ușă ar putea fi mai utile decât mesajele text. I-ar putea ajuta să audă dacă respirația vi se îngreunează sau dacă starea dvs. se agravează. Chiar dacă locuiți singur(ă), trebuie să rugați pe cineva să vă contacteze în mod regulat. Rugați-i să vă sune. Dacă aceștia nu vă pot contacta conform planului, cereți-le să solicite asistență. Dacă, după trei săptămâni, încă nu vă simțiți bine, contactați-vă medicul de familie.

Informațiile sunt corecte la momentul publicării. Recomandările privind autoizolarea și testarea COVID-19 se pot modifica, așadar consultați link-urile online pentru a vedea cele mai recente informații.



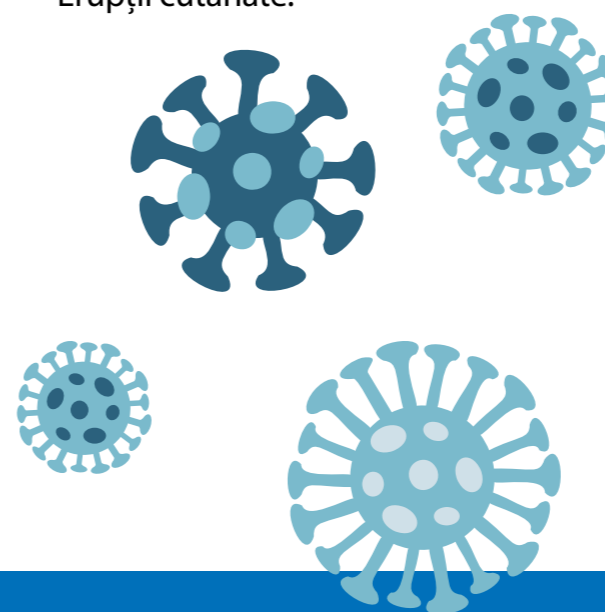
Recuperarea după COVID-19



Simptome COVID-19 ușoare

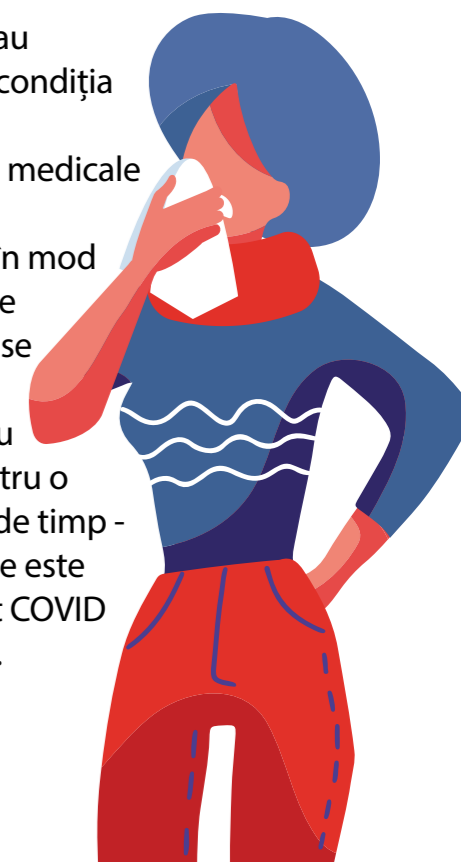
Următoarele sunt simptomele frecvente. S-ar putea să nu prezentați toate aceste simptome, dar totuși să nu vă simțiți bine.

- Temperatură ridicată: simțiți căldură în zona pieptului și a spatelui. Dacă dispuneți de un termometru, o valoare de 38 de grade Celsius sau mai mare
- Tuse
- Dureri musculare sau oboseală
- O ușoară durere în piept
- Amețeală sau durere de cap
- Pierderea simțului gustului sau mirosului
- Diaree și vărsături
- Erupții cutanate.



Sprijinirea recuperării dvs.

- Majoritatea persoanelor se recuperează după o infecție cu coronavirus în termen de trei săptămâni.
- Ați putea avea simptome ușoare și să nu vă simțiți bine pentru o perioadă scurtă de timp înainte de a începe, încet, să vă simțiți mai bine.
- Pentru a susține recuperarea, ați putea încerca:
 - Să vă odihniți
 - Paracetamol sau ibuprofen (cu condiția să nu existe contraindicații medicale la acestea)
 - Să consumați în mod regulate lichide
- Unele persoane se vor simți rău din cauza infecției cu coronavirus pentru o perioadă lungă de timp - această afecțiune este cunoscută drept COVID de lungă durată.



Pentru sprijin suplimentar privind gestionarea simptomelor dvs. la domiciliu și pentru sfaturi privind vizita de recuperare, vizitați: www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment și www.yourcovidrecovery.nhs.uk



Când și unde puteți solicita asistență medicală

Contactați NHS 111

Dacă prezentați oricare dintre următoarele simptome COVID-19, trebuie să contactați 111 cât mai curând posibil.

- Senzație de lipsă de aer sau dificultăți de respirație, mai ales atunci când stați în picioare sau vă deplasați
- Dureri musculare puternice sau oboseală accentuată
- Frisoane
- Dacă folosiți un pulsoximetru, nivelul oxigenului din sânge este de 94% sau 93%, sau continuă să fie mai scăzut decât valorile dvs. normale, atunci când saturația dvs. normală de oxigen este sub 95% (mai întâi, efectuați o nouă măsurătoare după o oră)
- Simțiți că ceva nu este în regulă (stare generală de slăbiciune, oboseală severă, pierderea poftei de mâncare, urinare mult mai redusă decât de obicei, inabilitatea de a vă îngriji singur(ă) - sarcini simple precum spălarea și îmbrăcarea sau pregătirea mâncării).

Puteți accesa 111:

- Online la www.111.nhs.uk
- Telefonic la numărul 111
- Prin intermediul medicului dvs. de familie.

Trebuie să îi spuneți operatorului că ați putea avea coronavirus.

Prezentați-vă la cea mai apropiată unitate de primiri urgențe în cel mult o oră sau sunați la numărul 999

Un număr mai mic de persoane cu COVID-19 vor prezenta simptome mai severe. Trebuie să vă prezentați în cel mai scurt timp la cea mai apropiată unitate de primiri urgențe sau să sunați imediat la 999 dacă prezentați următoarele:

- Nivelul oxigenului din sânge este de 92% sau mai mic (mai întâi, efectuați imediat o nouă măsurătoare)
- Nu puteți finaliza propoziții scurte în stare de repaus din cauza dificultăților de respirație
- Respirația dvs. se înrăutățește brusc.

SAU dacă dezvoltăți următoarele simptome mai generale ale unei boli grave:

- Tușiți sânge
- Aveți o senzație de frig și transpirație, însoțite de piele palidă sau cu pete
- Leșinați
- Dezvoltați o erupție cutanată care nu se estompează atunci când rulați un pahar peste ea
- Deveniți agitat(ă), confuz(ă) sau foarte somnolent(ă)
- Nu mai urinați sau urinați mult mai puțin decât de obicei.

Trebuie să îi comunicați operatorului că ați putea avea coronavirus și, dacă dispuneți de un pulsoximetru, să îi comunicați nivelul saturației de oxigen. Aceste simptome necesită asistență medicală de urgență.

Nu uitați - dacă sunteți însărcinată, urmați instrucțiunile de la paginile 6 și 7



Nivelul oxigenului și pulsoximetrele

Nivelul oxigenului din sânge (saturația de oxigen) poate fi măsurat folosind un pulsoximetru, un mic dispozitiv pe care-l atașați de degetul dvs. pentru a efectua o măsurătoare. Dacă folosiți un pulsoximetru și nivelul oxigenului din sânge scade, urmați instrucțiunile din această broșură pentru a afla unde puteți solicita sfaturi. Chiar dacă nu respirați cu dificultate, nivelurile dvs. de oxigen ar putea fi scăzute.

Dacă prezentați un risc crescut ca starea dvs. să se agraveze, medicul dvs. de familie sau profesionistul în domeniul sănătății v-ar putea solicita să vă monitorizați nivelul de oxigen la domiciliu folosind un pulsoximetru. Dacă utilizați un pulsoximetru la domiciliu, asigurați-vă că acesta are un marcaj CE, UKCA sau CE UKNI și că bateriile sunt încărcate suficient. Aceasta înseamnă că dispozitivul va funcționa corespunzător și este sigur dacă este utilizat corect. Dacă ați primit un astfel de dispozitiv pentru a-l utiliza la domiciliu, urmăriți un [videoclip al NHS pe YouTube despre cum să utilizați un pulsoximetru și când să solicitați ajutor](#).

Pulsoximetre funcționează prin transmiterea unei lumini strălucitoare prin piele pentru a măsura nivelul de oxigen din sânge. Au existat unele rapoarte conform cărora acestea ar putea fi mai puțin exacte dacă aveți pielea închisă la culoare. Acestea pot arăta valori mai mari decât nivelul dvs. de oxigen din sânge. Cu toate acestea, trebuie să utilizați pulsoximetrul dacă vi s-a dat unul. Cel mai important lucru este să vă verificați nivelul de oxigen din sânge în mod regulat pentru a vedea dacă valorile măsurate scad.

Ar putea fi util să vă notați valorile măsurate ale nivelului de oxigen. Păstrarea unei evidențe a măsurătorilor regulate vă permite să observați mai ușor orice modificări. De asemenea, v-ar putea fi de ajutor dacă trebuie să discutați cu un profesionist din domeniul sănătății.



| 100 | 99 | 98 | 97 | 96 | 95 | 94 | 93 | 92 | 91 | 90 or less |
|--|----|----|----|----|----|--|----|---|----|------------|
| <p>Nivelul normal de oxigen din sânge pentru majoritatea oamenilor - stați acasă și continuați să vă monitorizați în mod regulat nivelul de oxigen din sânge.</p> | | | | | | <p>În cazul în care continuați să înregistrați aceste niveluri de oxigen în sânge, contactați cât mai repede NHS 111 sau medicul dvs. de familie.</p> | | <p>În cazul în care continuați să înregistrați niveluri de oxigen din sânge de 92% sau mai mici, prezentați-vă imediat la cea mai apropiată unitate de primiri urgențe sau apelați 999.</p> <p>Nu uitați - dacă sunteți însărcinată, urmați instrucțiunile de la paginile 6 și 7.</p> | | |

Este important să solicitați ajutor dacă oricare dintre simptomele de mai sus se agravează. Dacă starea dvs. se agravează, nu așteptați ci acționați imediat.



Dacă sunteți însărcinată sau ați născut de curând

Dacă sunteți însărcinată sau ați născut de curând și aveți orice preocupări cu privire la starea de sănătate a dvs. sau a bebelușului dvs., sau dacă aveți întrebări cu privire la modul în care autoizolarea v-ar putea afecta programările, nu ezitați să luați legătura cu moașa dvs. sau cu echipa de obstetrică. **Dacă nu aveți o moașă sau o echipă de obstetrică, sunați la un medic generalist sau apelați 111 dacă nu puteți obține ajutor.**



Sunați-vă imediat moașa sau echipa de obstetrică dacă:

- bebelușul se mișcă mai puțin decât de obicei
- nu vă puteți simți bebelușul mișcându-se
- există o schimbare a modelului obișnuit al mișcărilor bebelușului
- prezentați orice fel de sângerare vaginală
- vă simțiți foarte neliniștită sau îngrijorată
- aveți o durere de cap care nu dispare
- nu puteți face față simptomelor COVID-19 la domiciliu
- aveți o temperatură ridicată (37,3 °C sau peste)
- suferiți de oboseală severă
- nu vă simțiți în siguranță în orice moment.

Nu așteptați până a doua zi – sunați imediat, chiar dacă este mijlocul nopții.

Sunați la 999 dacă:

- vă simțiți foarte rău sau credeți că ceva este în neregulă
- aveți dureri puternice în piept
- tușiți cu sânge
- aveți o senzație de frig și transpirație, însoțită de piele palidă sau cu pete
- cădeți sau leșinați
- dezvoltați o erupție cutanată care nu se estompează atunci când rulați un pahar peste ea
- deveniți agitată, confuză sau foarte somnolentă
- nu mai urinați sau urinați mult mai puțin decât de obicei
- nu puteți finaliza propoziții scurte în stare de repaus din cauza dificultăților de respirație
- respirația dvs. se înrăutățește brusc.



Dacă aveți coronavirus și sunteți însărcinată, s-ar putea să vă îmbolnăviți mai repede. Acest lucru v-ar putea afecta pe dvs. sau pe bebelușul dvs.

Pentru a vă asigura că atât dvs. cât și bebelușul dvs. primiți îngrijire personală și sigură, medicul dvs. generalist, moașa sau echipa de obstetrică vă vor evalua simptomele. În anumite cazuri, vi s-ar putea recomanda să vă monitorizați nivelul oxigenului la domiciliu, folosind un pulsoximetru. Aceștia vă vor sfătui cu privire la ce să faceți în continuare.

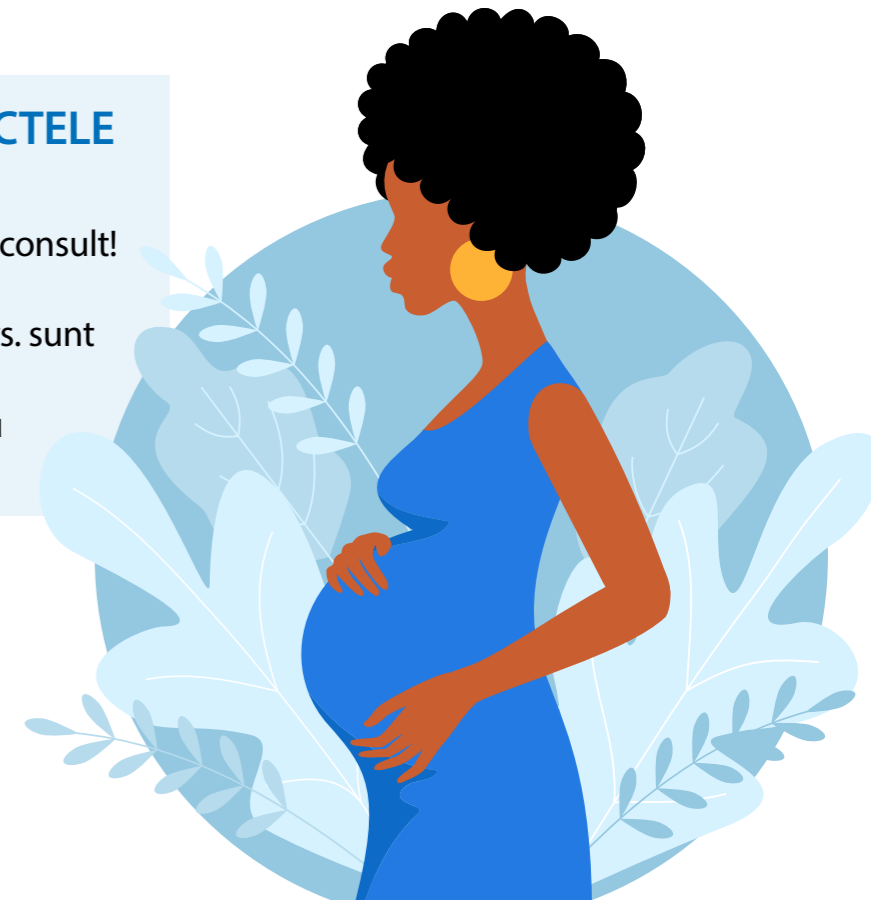
Dacă vă notați nivelurile de oxigen și acestea scad, trebuie să luați legătura cu medicul dvs. generalist, cu moașa sau echipa dvs. de obstetrică.

Dacă nivelul oxigenului din sânge este de 94% sau mai puțin, trebuie să contactați imediat spitalul sau să sunați la 999.

Acest lucru necesită asistență medicală de urgență.

ÎNCREDEȚI-VĂ ÎN INSTINCTELE DUMNEAVOASTRĂ!

- dacă aveți dubii, mergeți la un consult!
- exprimați-vă preocupările
- asigurați-vă că preocupările dvs. sunt auzite
- nu așteptați până a doua zi sau următoarea programare.



Pentru mai multe informații, vizitați: www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/people-at-higher-risk/pregnancy-and-coronavirus