

MANUÁL PRO NAŠE PACIENTY V DOBĚ COVID PANDEMIE – CO MÁM DĚLAT KDYŽ...

Mám obtíže a potřebuji poradit – přečtěte si odstavec níže. 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. 378 218 111. **Budte trpěliví, linky jsou přetížené**, ale snažíme se vzít opravdu všechny hovory. V případě akutnosti potíží (pouze život ohrožující) volejte RZS.

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, ale i 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. 378 218 111. 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 vybublíkovanou 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. 378 218 111. Žadanku vystavíme elektronicky (bezpapírově), Vy se objednáte na odběrové místo dle Vašeho výběru (dostupnosti) nejlépe přes internet (telefonní linky bývají obsazené) na <https://plzen.rozhlas.cz/podivejte-se-na-prehled-odberovych-mist-covid-19-v-plzni-pribylo-dalsi-8314743>. Prosim, 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. 378 218 111 Karanténu i neschopenku vystavíme elektronicky (bezpapírově) a domluvíme se, jak dál postupovat (testování na Covid, den pravděpodobného ukončení apod.). 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 léky, domluvte se s ordinací, jaké jsou možnosti jejich doručení k Vám.

Pokud potřebujete nakoupit apod. - poproste příbuzné/sousedy/známé, ev. požádejte o pomoc na obecním úřadu, téměř každá obec organizuje pomoc izolovaným lidem Vše at' 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 všimli, 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. 378 218 111.

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. Nadále zůstaňte v izolaci dle domluvy s lékařem.

Přejeme všem pevné zdraví.

Tým EUC Klinika Plzeň