

COVID-19

Upplýsingar fyrir fullorðna einstaklinga í heimaeinangrun

Öllum með staðfestan COVID-19 og eru í einangrun utan spítala er fylgt eftir með símtölum frá COVID-19 göngudeild Landspítala. Algengt er að veikindin standi yfir í 2-3 vikur en það er þó mjög einstaklingsbundið.

Í fyrsta viðtali hringir læknir og fer yfir heilsufar og líðan. Eftirlitið felst síðan í því að heilbrigðisstarfsmaður hringir reglulega og spyr um einkenni og líðan og metur hvort þörf er á sérstökum úrræðum. Einkenni COVID-19 sýkingar eru ólík milli manna og breytast oft frá einum degi til annars. Þau algengustu eru hósti, andþyngli og hiti. Í símtali frá göngudeild getur því þurft að svara mörgum spurningum um líðan.

Ef líðan versnar getur þér verið vísað til frekari skoðunar á COVID-19 göngudeildina sem staðsett er í Birkiborg við Landspítalann í Fossvogi eða þú fengið vitjun læknis heim. Göngudeildin er í samstarfi við aðrar deildir spítalans og ýmsar starfsstéttir svo sem djákna og ljósmæður.

Þetta fræðsluefni byggir á núverandi þekkingu á COVID-19 og getur breyst eftir því sem þekking eykst.

Dæmi um einkenni sem spurt er um í símaviðtali

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Hiti• Hrollur eða kuldi• Þyngli, tak eða verkir við öndun• Þurr hósti• Slím sem hóstað er upp• Höfuðverkur• Mæði í hvíld og í áreynslu• Bein- og vöðvaverkir• Særindi í hálsi | <ul style="list-style-type: none">• Nefrennsli• Lystarleysi• Ógleði og uppköst• Breyting á lyktar- og bragðskyni• Verkir í kvið• Niðurgangur• Slappleiki• Kvíði |
|---|--|

Mikilvægt er að fylgjast með hita með því að mæla sig tvisvar á dag og skrá niðurstöðuna hjá sér til minnis.

Almennar ráðleggingar

Vökvainntekt

Drekktu nægan vökva, sérstaklega ef þú hefur:

- Haft háan hita eða hita sem hefur varað lengi
- Svitnað mikið
- Haft litla lyst á að drekka
- Kastað upp

Ef ofangreind einkenni eru til staðar er ráðlagt að drekka ekki eingöngu vatn þar sem nauðsynleg sölt tapast úr líkamanum. Mælt er með drykkjum svo sem Gatorade, Powerade eða Aquarius sem fást í apótekum og matvöruverslunum.

Þvaglát

Fylgstu með hvort þú ferð reglulega á salerni og litnum á þvagini. Það ætti að vera ljósgult en ekki dökkgult en það getur verið merki um vökvaskort.

Matur

Reyndu að borða reglulega yfir daginn eða á þeim tíma dags sem þér líður best, til dæmis eftir að þú hefur tekið verkjalyf. Þar sem bragð- og lystarskynið breytist oft og lystarleysi og jafnvel ógleði er algengt er mikilvægt að sleppa því ekki að borða. Ef lystarleysi eða ógleði er til staðar má prófa að borða oftar og lítið í einu. Ef ógleðin er slæm eða þú kastar endurtekið upp er hægt að fá ógleðistillandi lyf. Stöku sinnum getur þurft að gefa vökva í æð meðan þetta er að ganga yfir.

Hiti

Ráðlagt er að mæla sig að minnsta kosti kvölds og morgna. Ef hiti fer yfir 38,5°C eða veldur óþægindum er mælt með að taka parasetamól til að lækka hitann.

Hósti

Lyfið Parkódín getur dregið úr hósta. Lyfið er lyfseðilsskytt og gæta þarf varúðar við skammtastærð ef það er tekið samhliða parasetamóli.

Verkir

Parasetamól og Parkódín

- Parasetamól er fyrsta val sem hitalækkandi og verkjastillandi lyf. Ráðlagðir skammtar fyrir fullorðna eru 1000 mg (tvær töflur) allt að fjórum sinnum á dag, á 6 klst. fresti.
- Ef parasetamól dugur ekki, má nota Parkódín (parasetamól/kódein) samhliða parasetamóli samkvæmt leiðbeiningum hér að neðan.

Sérstök aðgát

- Ef teknar eru tvær parasetamól töflur í einu (alls 1000 mg) má ekki taka Parkódín til viðbótar við þann skammt.
- Ef teknar eru tvær Parkódín töflur í einu má ekki taka parasetamól til viðbótar við þann skammt.
- Ef tekin er ein Parkódín tafla má taka samtímis eina töflu af parasetamóli (500 mg) ef þarf.
- Hámarksskammtur af Parkódíni er tvær töflur í senn, mest fjórum sinnum á dag. Hámarksskammtur af parasetamóli er tvær töflur (hver tafla 500 mg) í senn, mest fjórum sinnum á dag. Ef lyfin eru tekin saman má að hámarki taka 8 töflur samtals yfir sólarhringinn.

Bólgueyðandi gigtarlyf (NSAID)

Óhætt er að nota bólgueyðandi gigtarlyf eins og íbúprófen sem verkjastillandi og bólgueyðandi lyf. Ráðlagður skammtur fyrir fullorðna er 400 mg mest þrisvar á sólarhring, þ.e. á 8 klst. fresti. Taka má lyfið á milli parasetamól skammta. Þannig getur náðst samfelldari verkjastilling, ef þess er þörf.

- Sjúklingum sem eru á bólgueyðandi gigtarlyfjum svo sem vegna gigtar er ráðlagt að nota lyfin áfram þótt þeir veikist af COVID-19.
- Mikilvægt er að vökvainntaka sé næg ef bólgueyðandi gigtarlyf eru notuð.
- Þeir sem eru með skerta nýrnastarfsemi, sykursýki eða á meðferð við háum blóðþrýstingi eiga eingöngu að taka bólgueyðandi gigtarlyf í samráði við lækni.

Lyfjanotkun

Ef tekin eru lyf að staðaldri, á ekki að breyta lyfjameðferð án samráðs við lækni.

Hreyfing

Mælt er með léttri hreyfingu innanhúss ef heilsan leyfir. Hreyfing getur dregið úr slappleika og bætt öndun. Ekki er mælt með áreynslu eða líkamsrækt.

Öndunaræfingar

Til að bæta öndun og minnka hættu á lungnabólgu er nauðsynlegt að gera öndunaræfingar, sjá leiðbeiningar aftast í fræðsluefni.

Lok einangrunar

Þeir sem eru með COVID-19 verða að vera í einangrun í 14 daga frá því að sýnið var tekið. Einnig er nauðsynlegt að hafa verið einkennalaus í sjö daga. Aðrir á heimilinu sem ekki hafa veikst þurfa að vera í sóttkví í 14 daga. Leiðbeiningar um einangrun og sóttkví eru á vefsíðunni www.covid.is.

Vottorð

Vottorð fyrir sóttkví og einangrun er hægt að fá:

- Á heilsugæslustöð með því að senda skilaboð þangað rafrænt í gegnum Heilsuveru. Til þess þarf rafræn skilríki.
- Með því að senda tölvupóst til Embættis landlæknis á netfangið: mottaka@landlaeknir.is

Mikilvæg símanúmer

Nauðsynlegt er að láta vita ef einkenni versna skyndilega. Einnig mega þeir sem eru í eftirliti hjá göngudeildinni hafa samband ef spurningar vakna sem ekki geta beðið næsta símtals.

Hringdu í síma 543 1900 (COVID-19 göngudeild) ef versnun verður á einkennum eða til dæmis eftirfarandi einkenni koma fram:

- Mæði í hvíld.
- Erfiðleikar við öndun sem valda því að þú getur ekki lagst útaf.
- Erfiðleikar við að sinna nauðsynlegri meðferð sem fylgir langvinnnum sjúkdómum vegna öndunarerfiðleika.
- Viðvarandi hiti hærrí en 38°C í fimm daga eða lengur.

Hringdu í 112 ef eftirfarandi einkenni koma fram:

- Miklir erfiðleikar við öndun þannig að erfitt er ná andanum eða tala nema orð og orð í einu.
- Mikill verkur í brjóstkaða.
- Óáttun eða óráð.
- Erfiðleikar við að vakna eða minnkuð meðvitund.

Sýndu aðstandanda þínum þennan lista svo hann hringt fyrir þig eftir aðstoð ef þörf er á.

ÖNDUNARÆFINGAR

Öndunaræfingar eru mikilvægar til að bæta öndun og flýta fyrir bata. Mælt er með að þær séu gerðar á 1-2 klukkustunda fresti yfir daginn.

Ráðlagt er að gera öndunaræfingar í uppréttri eða sitjandi stöðu. Þá er auðveldara að anda djúpt og fylla lungun af lofti. Slakað er á í háls-, axlar- og brjóstkassavöðvum á meðan. Handleggir liggja á stólörmmum eða koddum eða eru hafðir í kjöltunni. Til eru mismunandi tegundir af öndunaræfingum. Ekki er mælt með að gera öndunaræfingar stuttu eftir máltíð. Ef notuð eru berkjuvikkandi lyf eru öndunaræfingar gerðar 10 mínútum eftir notkun þeirra.

A Stýrð öndun

Stýrð öndun er eðlileg, róleg öndun þar sem neðri hluti brjóstkassa er notaður. Þindin er aðal vöðvinn við innöndun og liggur fyrir neðan lungun. Þegar þindin dregst saman, togar hún lungun niður á við, loftið streymir inn í lungun og kviðurinn þrýstist sjálfkrafa út. Við mæði eru vöðvar í efri hluta brjóstkassa og öxlum oft ranglega notaðir til öndunar í stað þindarinnar. Það grynkar öndunina og krefst meiri orku, sem aftur hraðar önduninni og veldur aukinni mæði.

Hægt er að athuga hvort þindin er notuð við öndun með því að leggja hendina fyrir neðan bringubeinið, efst á kviðinn. Ef andað er með þindinni og neðsta hluta brjóstkassans hreyfist kviðurinn út við innöndun og inn við útöndun.

Aðferð

1. Slakað á vöðvum efri hluta brjóstkassa og axlargrindar.
2. Andað er rólega að sér í gegnum nefið (með lokaðan munn) eins og þegar andað er í hvíld og talið í hugarum „einn, tveir“. Ekki er andað djúpt.
3. Settur er stútur á varirnar og andað frá sér um munn, eins og þegar flautað er, en ekkert flaut heyrast. Talið er í hugarum „einn, tveir, þrír, fjórir“. Forðast er að halda andanum niðri á milli inn- og útöndunar.

B Þanöndun

Þanöndun er aðferð þar sem lungun eru fyllt eins mikið af lofti og hægt er. Ef ofþensla er í lungum til dæmis vegna langvinnrar lungnateppu, er ekki mælt með að nota þessa aðferð.

Aðferð

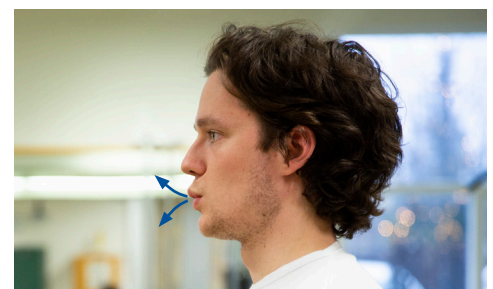
1. Slakað er á vöðvum efri hluta brjóstkassa og axlargrindar.
2. Andað er rólega að sér í gegnum nefið að fullri innöndun.
3. Andanum er haldið í 3 sekúndur.
4. Andað er rólega frá sér í gegnum munn.

C Hóstatækni

Hóstatækni er notuð til að hreinsa lungun. Kviðvöðvar eru spenntir og loftinu er blásið hratt út með opinn munninn eins og þegar móða er sett á gler.

Ráðlagt er að framkvæma öndunaræfingar á eftirfarandi hátt:

1. Stýrð öndun, 5 andardrættir.
2. Þanöndun, 2-3 andardrættir.
3. Stýrð öndun, 5 andardrættir.
4. Hóstatækni, 1-2 sinnum eða venjulegur hósti.
5. Stýrð öndun, 5 andardrættir. Þetta þrep er sérstaklega mikilvægt strax á eftir hóstatækni eða hósta til að koma í veg fyrir þrengingu loftvega.



Settur er stútur á varirnar og andað frá sér um munn