

Что делать, если дома кто-то заболел коронавирусной инфекцией? (рекомендация врача)

Как только в семье выявлен больной, которому разрешено лечение на дому (при лёгких и бессимптомных формах заболевания), все домочадцы сразу переходят на строгий противоэпидемический режим, в том числе масочный, возможную социальную дистанцию и изоляцию! Далее:

Немедленно выделите заболевшему отдельную комнату, если это возможно!

Уберите из этой комнаты все вещи, которые могут понадобиться вам: вашу одежду из шкафа, со стола, компьютер, и т.д. Протрите вынесенные вещи салфеткой, смоченной в дезрастворе, потом вытрите насухо. Это очень важно. Там, где есть влага, дольше живет инфекция. Поэтому правило номер один: вытирайте всё насухо. Правило второе: если вы опасаетесь, что больной трогал одежду, то ее можно прогладить, вирус погибает при высоких температурах.

После того, как вы изолировали больного в отдельную комнату, продезинфицируйте весь дом. Не пылесосьте ни в коем случае, проводите только влажную уборку с дезинфицирующими средствами. Ковры лучше уберите из всех комнат прямо сейчас, чтобы потом с ними не возиться. Те, у кого на полу ковровое покрытие, проводите уборку только моющим пылесосом с горячим паром. Кварцевые и другие ультрафиолетовые лампы вам очень помогут (если они у вас есть), ультрафиолетовый свет (если есть приборы), тоже убивает вирус.

В комнате больного коронавирусом должно быть много питья.

У него должны стоять термосы с горячей водой или чайник. Много больших бутылок с холодной водой. Много, потому что при болезни надо много пить, а вы не должны туда-сюда ходить с каждой чашкой и носить ему воду.

Организация и удаление отходов.

Заведите в комнате двойной мешок для сбора мусора (салфеток, остатков еды и прочего). Сбор отходов от больных COVID-19 проводится отдельно от основного мусора квартиры или дома. В любом случае, мусор должен быть очень плотно упакован и завязан, когда вы его выбрасываете в контейнер на улице. Мусор - источник инфекции и для вас, и для остальных людей.

Белье.

Заведите в комнате больного также двойной мешок для сбора грязного белья. Вирус, как уже говорилось, погибает при высокой температуре, поэтому стирайте вещи больного при 60 градусах и выше.

Лекарства.

В комнате должны находиться все лекарства для больного. Соберите все, что необходимо для лечения, в отдельную коробку и поместите в комнату больного. Лекарства и лечение должен прописать и назначить только врач, самолечение недопустимо и чревато серьёзными осложнениями. Обычно те, кто начал лечиться самостоятельно и поступают в стационары в тяжелом запущенном состоянии. Этим больным почти всегда требуется интенсивная терапия, многих подключают к аппаратам искусственной вентиляции легких, и даже такое лечение не всегда может спасти больного. Принимать лекарства больной должен самостоятельно. Не надо и при этом лишний раз заходить к нему в комнату, если не требует того его состояние. При ухудшении состояния больного, срочно вызывайте скорую помощь и госпитализируйте его в стационар!

Посуда.

Заведите больному отдельный набор посуды и тоже держите ее у него в комнате (не одну чашку-тарелку-ложку, а несколько). Человек болеет - одной чашкой не обойдётся. Только когда соберется много посуды, тогда и несите её мыть (не ходите с каждой грязной

ложкой и тарелкой по дому!). Посуду надо мыть отдельно от общей, которой пользуются остальные члены семьи, но можно мыть и вместе с вашей посудой в посудомоечной машине, где используется высокая температура воды и горячий пар. Если вы моете посуду в раковине, то сначала ее надо обезжирить и залить крутым кипятком, используйте моющие и дезинфицирующие средства. При этом ухаживающий за больным человек должен быть в маске, перчатках и фартуке. Раковину потом также продезинфицируйте и обдайте крутым кипятком.

О дезинфицирующих средствах.

Дезсредств сейчас большое разнообразие, только выбирайте. Но хлорка тоже хороша, она прекрасно убивает этот вирус. И конечно, хорош для этих целей 70% спирт, он убивает этот вирус за 30 секунд. Если нет спирта, можно применять водку. Употребляйте ее наружно, а не внутрь. Все поверхности после водки протрите насухо.

Уборка и проветривание.

Если необходимо вымыть пол и протереть мебель в комнате больного, то надо использовать одноразовые тряпки или салфетки, обязательно применяйте дезсредства. Тряпки и салфетки выкидывайте в тот же двойной мешок для мусора, что стоит в комнате больного. При уборке вы также должны быть в маске, перчатках, бахилах и, по-возможности, в каком-то халате, с последующей стиркой этого халата.

Обязательно надо проветривать комнату больного. Причем не просто открывать форточку, а устраивать самый настоящий сквозняк, а больной пусть полежит 3 минуты под одеялом. Сами не стойте на этом сквозняке - он выдувает инфекцию, вам не надо её на себя цеплять.

Общее правило для всех развлекательных предметов.

Книжки, журналы и газеты из комнаты больного не выносите вообще, мягкие игрушки тоже. Ничего сделанного из ткани, картона и бумаги тоже не выносите. Моющиеся игрушки лучше тоже не выносить, хотя их периодически надо мыть с мылом с последующей дезинфекцией. Телефоны и прочие компьютерные игрушки должны быть индивидуальными, их надо протирать 70% спиртом. Если спирта нет, не выносите их из комнаты больного и не пользуйтесь. Еще раз - что в комнату больного попало, то там и остается до его выздоровления.

Ванная и туалет.

Хорошо, когда у больного своя ванная и туалет. Потому что вирус в кишечнике живет так же прекрасно, как и в легких. Если так случилось, что вы с больным делите ванную и туалет, то придется вам после него всякий раз мыть их с дезсредствами. Заведите для больного отдельные полотенца и стирайте их при 60°C или выше.

Отдых.

Вам и больному надо хорошо спать. Ничто так не губит иммунитет, как плохой сон. Поэтому применяйте, если не спится, успокаивающие средства, какие вы обычно принимаете, если нервничаете и не можете уснуть. Высыпаться надо обязательно!

И ещё: если в квартире или доме нет условий для изоляции больного коронавирусной инфекцией в отдельную комнату, его лучше госпитализировать в специализированный госпиталь или инфекционное отделение ЦРБ, при этом будет снижен риск заболеть другим членам семьи.

Желаю всем быть здоровыми!

**Врач-эпидемиолог
ОГБУЗ «Прохоровская ЦРБ»
Литвяков В.Я.**