

Život s pľúcnou fibrózou: užitočné opatrenia pri epidémii koronavírusu (COVID-19)



Mám pľúcnu fibrózu. Hrozí mi väčšie riziko, že sa nakazím vírusom COVID-19?



Vírusom COVID-19 sa môže nakaziť ktokoľvek, ale ľudia s chronickými zdravotnými ťažkosťami ako je aj pľúcná fibróza majú väčšie riziko, že im COVID-19 spôsobí závažné ochorenie.¹

Infekcia COVID-19 Vám môže spôsobiť závažný až fatálny stav. Avšak väčšina pacientov, ktorí sa nakazili vírusom COVID-19, vrátane tých, ktorí mali chronické respiračné ochorenie, mali priebeh infekcie mierny a plne sa vyliečili.²

Ak ste znepokojení kvôli možnosti nakazenia COVID-19, porozprávajte sa so svojim lekárom.



Pravidelne mávam pri svojom ochorení suchý kašeľ a horúčku. Ako mám rozlíšiť, či sú tieto príznaky spôsobené vírusom COVID-19?

Príznaky infekcie COVID-19 nie sú nijako špeciálne. Mali by ste kontaktovať svojho lekára aj keď máte len mierne príznaky.³ Sledujte náhly nástup varujúcich príznakov ako sú:⁷



Zmodranie pier alebo tváre



Novo vzniknutá zmätenosť alebo nemožnosť sa prebrať



Mám nosiť na tvári rúško?



Nosenie masky sa odporúča vtedy, keď máte **príznaky**, alebo keď sa staráte o niekoho, kto má príznaky.^{3,4}

Ak máte chronické respiračné ochorenie, nosenie rúška Vám môže dýchanie sťažiť.²

Používajte a zahadzujte rúška správnym spôsobom. Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) uvádza o tomto užitočné informácie: **Kedy a ako používať rúška.**⁴



Ako môžem znížiť riziko vlastného ohrozenia a ochrániť ostatných ak mám obavy?⁵



Umývajte si ruky často a poriadne teplou vodou a mydlom aspoň počas **20 sekúnd** alebo prípadne dezinfekčným prostriedkom na ruky obsahujúcim aspoň **60% alkoholu**.

Izolujte sa a zabráňte kontaktu s kýmkoľvek, kto je chorý.

(aj keď ide len o ľahké prechladnutie).

Pri kašli a smrkaní si zakrývajte nos a ústa vreckovkou alebo rukávom.

Svoje predpísané lieky užívajte presne podľa predpisu.^{2,6}

Ak musíte ísť von, dodržujte **aspoň 2 metre** vzdialenosť od ľudí, ktorí kašľajú a **vyhnite sa väčším zoskupeniam ľudí**.



Mám naďalej chodiť na pravidelné kontroly?



Naplánované kontroly nemáte vynechať, ale najprv kontaktujte Vášho lekára a dohodnite sa.^{2,6}



Čo mám robiť, ak ochoriem?⁶

Ak sa necítite dobre, **ihneď vyhľadajte lekársku pomoc** a všimnite si dole uvedené rady:



Čistíte často chytané povrchy každý deň.



Separujte sa od ostatných ľudí a zvierat vo vašom dome.



Pri kašli a smrkaní používajte vreckovku na zakrytie úst a nosa alebo aspoň rukáv.



Noste na tvári rúško.



Zostaňte doma okrem vyhľadania lekárskej starostlivosti.



Pred návštevou lekárovi zavolajte.



Nepoužívajte v domácnosti rovnaké vybavenie s ostatnými.



Sledujte svoje príznaky a vyhľadajte lekársku pomoc, ak sa Vaše príznaky zhoršujú.



Často si umývajte ruky.

Referencie: 1. <https://www.pulmonaryfibrosis.org/our-role/news-media/viewannouncement/covid-19-faqs>; 2. <https://www.europeanlung.org/en/news-and-events/news/covid-19-%E2%80%93-your-questions-answered-by-a-respiratory-expert>; 3. <https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china/questions-answers>; 4. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>; 5. <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>; 6. https://www.eular.org/eular_guidance_for_patients_covid19_outbreak.cfm; 7. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/testing.html>. Prezerané 19. marca 2020.