

COVID-19, manažment vlastného zdravia

Dokument je priebežne prepracovávaný a aktualizovaný

I. Ag/PCR SARS-CoV-2 výsledok testu je **pozitívny**

Krok 1. hlavným mottom je „Ochraňuj seba, svojich blízkych i verejné zdravie.“

- a) Izoluj sa (vyber si miestnosť, ktorú budeš obývať nasledujúce dni)
- b) Informuj o tom svojich blízkych, s ktorými si bol v posledných dňoch v úzkom kontakte
- c) O skutočnosti telefonicky informuj svojho ošetrojúceho lekára
 - Ak nemáš príznaky infekcie SARS-CoV-2, znamená to, že si **(asymptomatický)**
 - Telefonicky alebo e-mailom oznám svojmu lekárovi osoby, s ktorými žiješ v spoločnej domácnosti, a informuj sa, či pre nich vyplývajú nejaké povinnosti
 - Ak potrebuješ vystaviť doklad o pracovnej neschopnosti, nahlas dátum vzniku pracovnej neschopnosti, miesto pobytu počas trvania (izolácie) karantény, presný názov a adresu zamestnávateľa (všetkých zamestnávateľov).
 - Zároveň pri potrebe pandemickej pracovnej neschopnosti musíš elektronicky žiadať o túto PN cez stránku Sociálnej poisťovne. Podrobnosti aký formulár máš použiť, ako ho máš zaslať, sú zverejnené na webovej stránke www.socpoist.sk.
 - Vystavenie potvrdenia a dátum vzniku PN oznámi pacient zamestnávateľovi telefonicky alebo e-mailom.

Krok 2. Starostlivo sleduj svoj zdravotný stav a príznaky (**symptomatický**) COVID-19

- a) Patríš do vysoko rizikovej skupiny osôb?
 - Riziko závažnejšieho priebehu ochorenia sa predpokladá u osôb:
 - o vek nad 65 rokov (starší ľudia)
 - o s obezitou
 - o s chronickými ochoreniami srdca (ischemická choroba srdca, artériová hypertenzia ...)
 - o s chronickými ochoreniami pľúc (astma, CHOCHP, chronické bronchitídy)
 - o s diabetom mellitus
 - o s oslabenou imunitou (onkologické ochorenia, reumatické ochorenia...)
 - o s liečbou, ktoré oslabuje imunitu a podobne
 - o celková kondícia imunity a stav očkovania (proti pneumónii, a podobne ...)
 - Ak nevieš, či patríš do vysoko rizikovej skupiny, opýtaj sa ošetrojúceho lekára

II. **Príznaky:** pozitívny test a/ alebo test na COVID-19 nebol ešte realizovaný alebo negatívny test ak sú príznaky platí (krok 1.)

- Teplota nad 38°C
- Suchý kašeľ
- Malátnosť
- Bolesť hlavy
- Bolesť kĺbov a svalov
- Sťažené dýchanie (dýchavičnosť)
- Strata čuchu
- Strata chuti
- Bolesť hrdla
- Triaška
- Nádcha

- Zvracanie
 - Búšenie srdca
 - Hnačka
 - Vykašliavanie hlienu
- b) V prípade náhleho nástupu aspoň jedného z týchto príznakov: horúčka, kašeľ, modré pery, dýchavičnosť bez omeškania telefonicky kontaktuj lekára
- c) Stravuj sa striedmo, konzumuj ľahko stráviteľné ne podráždivé jedlá, dodržiavaj dostatočný pitný režim vo forme čírej vody, zriedených ovocných štiav.

Krok 3. Ako sa máš liečiť ?

- a) COVID-19 je spôsobený vírusom SARS-CoV-2 a kauzálna (príčinná) liečba neexistuje
- b) COVID-19 je spôsobený vírusom SARS-CoV-2 a preventívne očkovanie je zatiaľ efektívne opatrenie
- c) Patíš do vysokorizikovej skupiny osôb:
- Dodržiavaj pitný režim
 - Preventívne užívaj Acylpyrín v dávke 100 mg denne (stav konzultuj s ošetrojúcim lekárom pre prípadnú interakciu s tvojou doterajšou liečbou)
 - Užívaj
 - o Vitamín C 2g denne rozdelených do 2-3 dávok,
 - o Vitamín D 1000 IU/deň,
 - o Zinok 10 mg /deň,
 - o Selén 50 ug/deň
 - V prípade nespavosti Melatonín 6 mg/noc
 - Ak si sa rozhodol užívať neregistrované profylaktické lieky pozri nižšie poznámky

Krok 4. Kedy bezodkladne kontaktovať lekára?

V prípade varovných príznakov (RedFlags)



V prípade nástupu aspoň jedného príznaku bez omeškania kontaktovať lekára

- o teplota 40°C alebo vyššia
- o horúčka, ktorá neklesá ani po 3 dňoch
- o dýchavičnosť (dyspnoe),
- o modré pery, sťažené dýchanie, bledá, spotená koža
- o bolesť/tlak na hrudníku,
- o vykašliavanie menšieho alebo väčšieho množstva krvi (hemoptýza, hemoptoe)
- o poruchy vedomia (napr. neschopnosť udržať sa v bdelom stave)
- o novovzniknutá zmätenosť
- o kožná vyrážka, zrýchlený pulz alebo svalové kŕče
- o silná bolesť hlavy, stuhnutosť šije
- o bolesť brucha
- o bolesť pri močení alebo zapáchajúci moč
- o kožná vyrážka, ktorá pod tlakom nebledne
- o svetloplachosť
- o trvalé zvracanie a/alebo hnačky trvajúce dlhšie ako 24 hod
- o zapáchajúci výtok z pošvy

Príznaky dehydratácie – tmavý moč, menšie množstvo moču ako obvykle (u detí a starých zaplienkovaných ľudí menej vlhkých plienok ako zvyčajne), rýchla srdcová frekvencia, bolesti hlavy, suchá koža, apatia, závraty, zmätenosť, podráždenosť [8] WEBMD. 2020. Diarrhea. [online]. [cit. 2021-01-29]. Dostupné na: <https://www.webmd.com/digestive-disorders/digestive-diseases-diarrhea#1>

Zodpovedanie relevantných otázok a prvotné anamnestické a klinické vyšetrenie u lekára:

- a) u lekára sa objednávajú symptomatickí pacienti (pozri príznaky)
 - objednaj sa u svojho lekára na určitý termín (lekár určí podľa naliehavosti stavu termín a čas klinického vyšetrenia tak, aby nebolo ohrozené vaše zdravie ani zdravie ostatných pacientov)
 - podľa možnosti využívaj osobnú dopravu
 - buď dochvíľny na presne určený termín a čas
 - po príchode do čakárne dodržuj odstup 2 metrov od ostatných, nos a ústa si zakry maskou FFP2 (respirátor)
- b) priprav si vopred príznaky ktoré ťa trápia, ich dĺžku a intenzitu (hodnoty teploty, saturácie kyslíka, tlaku krvi, pulzovú frekvenciu a pod.) a otázky, na ktoré sa chceš opýtať lekára.

Karanténa a doba jej trvania:

- a) Podľa platnej vyhlášky sa na osoby po úzkom kontakte s osobou pozitívnu na ochorenie vzťahuje karanténa, ktorá sa začína
 - od momentu, kedy sa osoba dozvie, že osoba, s ktorou bola v úzkom kontakte, je osoba pozitívna na ochorenie,
 - v prípade osoby, ktorá preukázateľne prekonala v posledných troch mesiacoch ochorenie COVID-19, od momentu, kedy sa u nej vyskytne čo i len jeden z klinických príznakov ochorenia potom, čo sa osoba dozvie, že osoba, s ktorou bola v úzkom kontakte, je osoba pozitívna na ochorenie.
- b) Karanténa sa končí
 - v prípade, ak sa u osoby v karanténe nevyskytuje ani jeden z klinických príznakov ochorenia a výsledok testu vykonaného najskôr v 8. deň od posledného kontaktu s osobou pozitívnu na ochorenie je negatívny, uplynutím doby 14 dní od posledného kontaktu s osobou pozitívnu na ochorenie,
 - ak u osoby v karanténe nebol vykonaný test a počas doby 14 dní od posledného kontaktu s osobou pozitívnu na ochorenie sa u osoby v karanténe nevyskytuje ani jeden z klinických príznakov ochorenia, uplynutím doby 14 dní od posledného kontaktu s osobou pozitívnu na ochorenie,
 - v prípade, ak sa u osoby v karanténe vyskytne akýkoľvek z klinických príznakov ochorenia počas doby 14 dní od posledného kontaktu s osobou pozitívnu na ochorenie, momentom, kedy posúdi osobu v karanténe jej všeobecný lekár, ako spôsobilú ukončiť karanténu.

Poznámka:

Vzhľadom na neustále prebiehajúce štúdie a intenzívny výskum v súvislosti s koronavírusom SARS-CoV-2 spôsobujúceho ochorenie COVID-19, Európska lieková agentúra (EMA) a viaceré národné orgány predbežne revidujú vedecké informácie pochádzajúce z klinických štúdií a posudzujú, či majú povoliť farmaceutickým spoločnostiam uviesť v príbalovom letáku lieku, že je účinný a bezpečný pre pacientov s COVID-19 .

Liek môže byť

- **v schválenej indikácii,**
- **mimo schválenej indikácie**
- **budúce terapeutické možnosti**

Existujú aj iné lieky, ktoré nie sú vyslovene schválené na použitie pre profylaxiu a liečbu COVID-19. Tieto lieky sa používajú bez schválenej indikácie (tzv. off-label použitie) a Váš lekár môže navrhnúť ich použitie, najmä v prípade, ak nie sú k dispozícii žiadne iné lieky.

Cielené odporúčanie lekárom na lieky alebo prípravy, ktoré sú **mimo schválenej indikácie** na liečbu či profylaxiu COVID-19 je považované za postup non lege artis (nie podľa prijatého štandardu). V tomto prípade Poistenie zodpovednosti za škodu spôsobenú neštátnym zdravotníckym zariadením sa uzatvára v zmysle zákona č. 277/1994 Z. z. o zdravotnej starostlivosti, sa na pacienta nevzťahuje.

Lieky mimo schválenej indikácie a skúmanie budúcich terapeutických možností sú súčasťou klinických výskumov.

Ivermektín a podobné prípravky nie sú zaradené v schválenej indikácii.

Samotný výrobca Ivermektínu v USA, spoločnosť MERCK, **neodporúča** jeho používanie pre liečbu COVID-19 vzhľadom na NEDOSTATOČNE preukázanú účinnosť a chýbajúce údaje o **bezpečnosti lieku** v danej indikácii: <https://www.merck.com/news/merck-statement-on-ivermectin-use-during-the-covid-19-pandemic/>

V prípade, že i po uvedenom trváte na predpise Ivermektínu, bude Vám vystavený tlačенý recept. Zároveň Vás žiadam, aby ste svojim podpisom uviedli v mail znenie, že napriek náležitému poučeniu o povahe svojho ochorenia, možných následkoch a komplikáciách a o potrebných zdravotných výkonoch (ich charaktere, spôsobe ochorenia a možných komplikáciách zdravotného výkonu), ako aj rizikách z možného zanedbania ochorenia, ako aj o tom, že liečba Ivermektínom nie je oficiálne schválená pre liečbu pacientov s COVID-19, si liek Ivermektín pri plnom vedomí žiadam predpísať. Mail prosím poslať na adresu mudrfathi@gmail.com.