

התמודדות וניהול של COVID-19 בבית: מידע למטפלים

מידע זה מסביר מה לעשות בבית אם את/ה מטפל/ת באדם החולה או שעלול/ה להיות חולה בנגיף הקורונה (COVID-19). בפרק זה, המילה "המטופל/ת" מתייחסת לאדם בו את/ה מטפל/ת.

יש להימנע מלטפל באדם החולה ב-COVID-19 אם יש לך מצבים רפואיים כרוניים כלשהם או מערכת חיסון חלשה. אם יש לך שאלות בנוגע להאם עליך לטפל במישהו/י חולה או שעלול/ה להיות חולה ב-COVID-19, אנא שוחחי/י על כך עם הרופא המטפל.

עזרה למטופל/ת לנהל ולהתמודד עם התסמינים

תוכלי/י לסייע למטופל/ת לנהל את התסמינים אותם הוא/היא חווה על ידי מתן תרופות ללא מרשם לשפעת, ארוחות קלות ושתייה מרובה של נוזלים. כמו כן יש לוודא מדידת חום פעמיים ביום. למידע נוסף עלל ניהול תסמיני COVID-19, ניתן לקרוא בפרק *התמודדות וניהול של COVID-19 בבית*. (www.mskcc.org/he/cancer-care/patient-education/managing-covid-19-home).

וודאי/י שאת/ה יודע/ת כיצד ליצור קשר עם הרופא של המטופל/ת. יש ליצור קשר עם הרופא המטפל באופן מיידי:

- אם קיים קושי בנשימה בעת מנוחה.
- אם קיים קושי בנשימה בעת הליכה למרחק קצר. מרחק קצר הוא למשל מעבר מחדר אחד לשני, כ-7.6 מטר.
- המטופל/ת מקבל/ת טיפול כימותרפי וסובל/ת מחום חדש של 38 מעלות צלזיוס ומעלה.
- המטופל/ת סובל/ת מחום של 102 °F (38.9°C) ומעלה הנמשך 24 שעות ואינו משתפר לאחר נטילת אצטמינופן (Tylenol®).
- יש דם בליחה של המטופל/ת (ליחה העולה בעת שיעול).
- יש לו/ה כאבים בחזה.

- יש ל/ה כאב ראש חמור.
- יש לך או ל/ה שאלות או חששות.

כיצד למנוע התפשטות של COVID-19

COVID-19 מועבר בקלות מאדם לאדם. הוא יכול להתפשט דרך טיפות באוויר או להישאר על משטחים לאחר שאדם חולה משתעל או מתעטש. הוא עלול להתפשט גם במקרה שמישהו נוגע באדם חולה ואז נוגע בעיניים, באף או בפה.

יש לעקוב אחר ההוראות בסעיף זה כדי לסייע במניעת התפשטות COVID-19 לאנשים שבביתך ובקהילה שלך.

סוגי בדיקות לנגיף הקורונה (COVID-19).

כיום קיימים 2 סוגי בדיקות לאבחון נגיף הקורונה (COVID-19)

- בדיקת PCR, הנקראת גם בדיקה מולקולרית. בדיקות PCR הינן בדיקות מדויקות מאוד, אולם עשויים לחלוף מספר ימים עד לקבלת תוצאות הבדיקה.
- בדיקה מהירה, הנקראת גם בדיקת אנטיגן. בדרך כלל ניתן לקבל את תוצאות הבדיקה המהירה בתוך פחות משעה. אולם בדיקות מהירות נוטות יותר לתוצאות שליליות שגויות מאשר בדיקות PCR. המשמעות היא שבדיקות מהירות נוטות יותר להראות שלאדם אין COVID-19 בעוד שבפועל יש לו. אם למטופל/ת יש תסמינים של COVID-19 והתקבלה תוצאת בדיקה מהירה שלילית, עדיף לבצע בדיקת PCR כדי לוודא את הדבר.

בשני סוגי הבדיקות, המטופל/ת ת/יקבל תוצאה חיובית או שלילית. תוצאה חיובית פירושה שהבדיקה הראתה שלמטופל/ת יש COVID-19. תוצאה שלילית פירושה שהבדיקה לא הראתה שלמטופל/ת יש COVID-19.

מתי לעקוב אחר הוראות אלה

- אם למטופל/ת יש תסמינים של COVID-19 והוא/היא ממתין/ה לתוצאות הבדיקה, יש להמשיך לעקוב אחר הוראות אלה עד ש:
 - הוא/היא מקבל/ת תוצאות בדיקה שליליות. אם המטופל/ת ביצע/ה בדיקה מהירה וקיבל/ה תוצאה שלילית, עליו/ה לבצע בדיקת PCR כדי לוודא את התוצאות. יש לעקוב אחר הוראות אלה עד לקבלת תוצאה שלילית של בדיקת PCR.
- אם למטופל/ת אין תסמינים של COVID-19 והוא/היא ממתין/ה לתוצאות הבדיקה, יש

להמשיך לעקוב אחר הוראות אלה עד ש:

○ הוא/היא מקבלת/ת תוצאות בדיקה שליליות.

● אם למטופל/ת יש COVID-19 והוא/היא סובל/ת מתסמינים, יש להמשיך לעקוב אחר הוראות אלה עד ש:

○ חלפו לפחות 3 ימים מאז שנמדד לאחרונה חום מעל 38°C (100.4°F) מבלי להשתמש בתרופות להורדת חום. דוגמאות לתרופות שכאלה כוללות אצטמינופן (Tylenol®), איבופרופן (Advil®), נפרוקסן (Aleve®), אספירין במינון מלא (יותר מ-81 מ"ג ביום), ואינדומטצין (Tivorbex®). ניתן ליטול אספירין לתינוקות (81 מיליגרם (מ"ג) ליום) על פי הוראת הרופא.

○ קשיי הנשימה שלו/ה השתפרו או שנשימתו/ה חזרה למצבה הרגיל.

○ חלפו לפחות 10 ימים מאז בדיקת ה-COVID-19 החיובית הראשונה שלו/ה.

● אם למטופל/ת יש COVID-19 אך אינו/ה סובל/ת מתסמינים, יש להמשיך לעקוב אחר הוראות אלה עד ש:

○ חלפו לפחות 10 ימים מאז בדיקת ה-COVID-19 החיובית הראשונה שלו/ה.

אם חזר אחד מהתסמינים של COVID-19, יש להתחיל באופן מיידי לעקוב שוב אחר הוראות אלה ולהתקשר לרופא המטפל.

חלק מהמטופלים עלולים להיות מדבקים במשך זמן רב לאחר שחלו ב-COVID-19. פירושו של דבר שהם עדיין יכולים להפיץ את הנגיף לאנשים אחרים, גם אם אינם חווים תסמינים כלשהם. המטופל/ת עדיין עלולה להיות מדבק/ת אם:

● היה לו/ה מקרה חמור מאוד של COVID-19 והוא/היא היה/תה מאושפז/ת בבית החולים.

● יש לו/ה מערכת חיסונית חלשה מאוד (לדוגמה, אם יש לו/ה סרטן דם כגון לימפומה או לוקמיה).

● עבר/ה לאחרונה השתלת תאי גזע.

אם יש לו/ה מערכת חיסונית חלשה מאוד או שעבר/ה לאחרונה השתלת תאי גזע, יש לשוחח עם הרופא המטפל שלו/ה. ייתכן שיהיה עליו/ה לעבור בדיקת PCR או בדיקה מהירה כדי לוודא שהוא/היא לא מדבקים עדיין.

יש להימנע ככל הניתן ממגע עם המטופל/ת.

- יש לדאוג לכך שהמטופל/ת/ת/יישאר בתוך חדר אחד ות/יתרחק ככל האפשר מאנשים אחרים ומחיות מחמד.
- יש לדאוג לכך שהמטופל/ת יעשה/תעשה שימוש בחדר אמבטיה נפרד, במידת האפשר.
- אין לשתף מוצרי אלקטרוניקה (כגון טלפון סלולרי או טאבלט) כלים, כוסות שתייה, ספלים, כלי אוכל, מגבות או מצעים עם המטופל/ת.
- אם יש צורך לשהות עם המטופל/ת באותו חדר:
 - ככל הניתן, יש להישאר במרחק של 2 מטר לפחות.
 - יש לעטות מסכה צמודה על גבי האף והפה, במידת האפשר.
 - יש לפתוח את החלונות ולהדליק מאוורר כדי לסייע בזרימת האוויר.

יש לנקות את הידיים לעיתים תכופות

- יש לנקות הידיים לפני ואחרי נגיעה במטופל/ת, נגיעה בכל דבר שנמצא ישירות סביב המטופל/ת, או כניסה לחדר בו המטופל/ת שוהה.
 - במקרה של שטיפת הידיים במים וסבון, יש להרטיב את הידיים ולמרוח עליהן סבון. יש לשפשף היטב את הידיים במשך 20 שניות לפחות ואז לשטוף. יש לייבש את הידיים במגבת ניר חד פעמית ולהשתמש באותה מגבת בכדי לסגור את הברז. אם אין ברשותך מגבות חד פעמיות, ניתן להשתמש במגבות בד נקיות. יש להחליפן כשהן רטובות.
 - במקרה של שימוש בחיטוי ידיים על בסיס אלקוהול, יש להקפיד לכסות את כל הידיים, ולשפשף אותן עד שהן יבשות.

יש לעטות מסכה צמודה היטב, כפפות, או שניהם

- יש לעטות מסכה צמודה על גבי האף והפה בעת שהייה באותו חדר עם המטופל/ת. להסרת המסכה:
 1. יש להתיר אותה מאחור מבלי לגעת בקדמת המסכה.
 2. יש לשים אותה יחד עם הכביסה המלוכלכת. אם נעשה שימוש במסכה חד פעמית (מסכה בה נעשה שימוש פעם אחת בלבד), יש להשליך אותה לפח אשפה עם שקית ומכסה.
 3. יש לנקות את הידיים באופן מיידי.
 למידע נוסף אודות עטיית מסכה, ניתן לקרוא את המאמרים ו-1.
- יש להשתמש בכפפות חד פעמיות בעת המגע בכלים המלוכלכים של המטופל/ת, בכלי

האוכל או בכביסה או בעת הטיפול או זריקת האשפה. יש להשליך את הכפפות לפח אשפה עם שקית ומכסה. יש לנקות את הידיים באופן מיידי.

- יש לעשות שימוש במסכת פנים ובכפפות חד פעמיות בעת הטיפול בנוזלי הגוף של המטופל/ת, כגון ליחה, רוק וצואה. להסרת הכפפות והמסכה:

1. קודם כל יש להסיר את הכפפות. יש להשליכן לפח אשפה עם שקית ומכסה.

2. יש לשטוף את הידיים.

3. יש להסיר את המסכה. יש להתיר אותה מאחור מבלי לגעת בקדמת המסכה ולהשליך אותה יחד עם הכביסה המלוכלכת. אם נעשה שימוש במסכה חד פעמית יש להשליך אותה לפח אשפה עם שקית ומכסה.

4. יש לשטוף את הידיים שוב.

אין לעשות שימוש חוזר במסכות ובכפפות חד פעמיות. יש להשליך מסכות, כפפות משומשות ופסולת אחרת לפח אשפה עם שקית ומכסה.

ניקוי וחיטוי

- יש לנקות ולחטא משטחים בהם נגע/ה המטופל/ת (כגון חדר האמבטיה או השירותים שלו/ה) בעת הצורך. יש להמתין זמן רב ככל האפשר אחרי שהמטופל/ת נגע/ה במשטח. יש לעטות מסכה צמודה היטב וכפפות.

○ אם את/ה חולק/ת חדר אמבטיה עם המטופל/ת, יש לנקות ולחטא אותו בכל פעם שהוא/היא עושה בו שימוש. יש להמתין זמן רב ככל האפשר אחרי שהמטופל/ת השתמש/ה בו.

- יש לנקות ולחטא משטחים בהם את/ה נוגע/ת לעיתים קרובות (כגון טלפונים, שלט רחוק, דלפקים, ידיות של דלתות, אביזרי אמבטיה, שירותים, מקלדות, טאבלטים ושולחנות שליד המיטה) מידי יום.

○ אם המשטח מלוכלך, יש לנקות אותו קודם כל בסבון ובמים או בתרסיס ניקוי ביתי או במגבונים. רק לאחר מכן יש לעשות שימוש בחומר חיטוי ביתי. יש לעקוב אחר ההוראות שעל התווית.

- יש לשטוף היטב כלים, כוסות שתייה, ספלים וכלי אוכל בהם השתמש/ה המטופל/ת בסבון ובמים חמים או במדיח כלים.

- יש להחזיק את הכביסה המלוכלכת של המטופל/ת בשקית כביסה נפרדת. אין לנער את הכביסה המלוכלכת של המטופל/ת. יש לכבס בהתאם להוראות שעל התווית תוך שימוש

במים החמים ביותר האפשריים. יש לייבש אותה היטב. יש להשתמש באוויר החם ביותר האפשרי. בסדר לערבב את הכביסה של המטופל/ת עם כביסה אחרת.

טיפים לניהול והתמודדות עם מצבי מתח

רגשות של דאגה לגבי COVID-19 הם רגשות נורמליים לחלוטין, במיוחד אם את/ה או מישהו מהיקרים לך חולה. תוכל/י לדאוג לעצמך על ידי ביצוע פעולות כגון:

- להתקשר או לשוחח בוידאו עם חבר/ה או אדם שיקר/ה לך.
- להתחיל לעסוק בתחביב חדש, או לעשות דברים שלא תמיד היה לך זמן לעשותם.
- להתנתק מחשיפה לחדשות.

לרשות MSK עומדים אנשי מקצוע רבים, מתנדבים ותוכניות תמיכה היכולים לסייע בהתמודדות במהלך תקופה זו. למידע נוסף וטיפים נוספים להתמודדות עם מתח, ניתן לקרוא במשאב .

משאבים נוספים

לקבלת מידע נוסף על מה לעשות אם לך או לאדם בביתך יש COVID-19, ניתן לבקר באתר www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick. לקבלת המידע העדכני ביותר אודות המוכנות של MSK ל-COVID-19, ניתן לבקר באתר www.mskcc.org/coronavirus.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m.

Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

למשאבים נוספים אנא בקר/י ב- www.mskcc.org/pe כדי לחפש בספריה הוירטואלית שלנו.

Managing COVID-19 at Home: Information for Caregivers - Last updated on June 9, 2022
כל הזכויות בבעלות ושמורות ל-Memorial Sloan Kettering Cancer Center