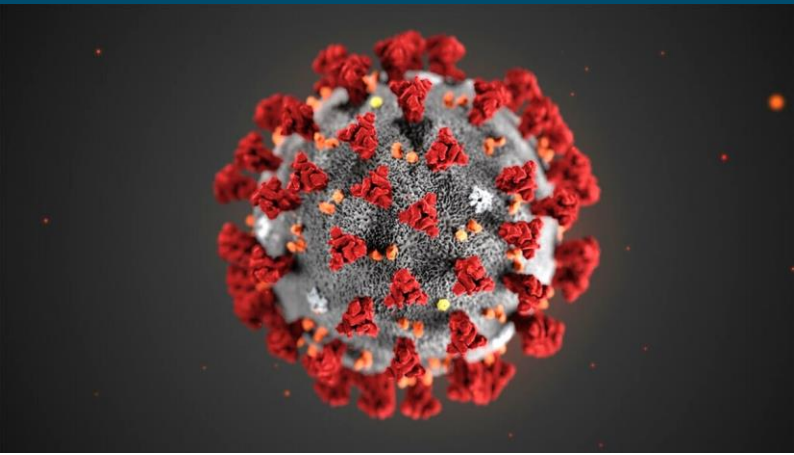
COVID-19

Інформаційний буклет



Інформація та рекомендації для спільноти БЕ

версія 1

debra International

Вступ

Нинішній спалах коронавірусу (COVID-19) спричинив багато невизначеностей та питань, особливо з боку сімей з дітьми та дорослими, які мають таке захворювання, як БЕ.

Ми зібрали інформацію з авторитетних джерел та проконсультувалися з медичними фахівцями з БЕ з дерматології, інфекційних захворювань та психології з різних країн, щоб надати вам такі поради:

Вплив на БЕ

Яка ймовірність заразитися вірусом і яка важкість симптомів може бути при цьому.

Рекомендації

Як запобігти зараженню вірусом, ваш психосоціальний стан у самоізоляції та що робити, якщо потрібна госпіталізація.

Загальна інформація

Що таке коронавірус, звідки взявся COVID-19, як він поширюється та які його симптоми.

Пам'ятайте, що це тимчасова ситуація, але якщо вам потрібна допомога, зв'яжіться зі своєю ДЕБРА групою та вашою командою БЕ/сімейним лікарем.

Подяка

Цей буклет був створений у співпраці з такими експертами:

Dr Anja Diem
Старший лікар у EB House Austria, Австрія

Maria Helena Sant Ana Mandelbaum
Дерматологічна медсестра в Universidade do Vale do Paraíba, Бразилія

Professor Gunnar Naulaers
Керівник команди БЕ в University Hospitals Leuven, Бельгія

Caroline De Reu
Медсестра БЕ в University Hospitals Leuven, Бельгія

Sam Geuens
Психолог в University Hospitals Leuven, Бельгія

Dr María Joao Yubero Gonçalves
Дитячий лікар-інфекціоніст в DEBRA Chile, Чилі

Dr Fiona Browne
Консультант з дерматології в Children's Health Ireland (CHI) at Crumlin, Ірландія

Nora García García
Психолог в DEBRA Spain, Іспанія

Інші джерела: Всесвітня організація охорони здоров'я

Вплив на БЕ

У мене БЕ, чи я маю більший ризик захворіти на COVID-19?

Ми не вважаємо, що пацієнти з БЕ мають більший ризик, ніж загалом населення, і тому вони не потребують додаткових заходів безпеки.

Очевидно, що деякі пацієнти мають такі стани, що можуть підвищити ризик, інші мають перев'язані руки, і їх миття може бути не таким ретельним, як потрібно, тому важливо, не торкатися руками обличчя, а також, щоб особи, які здійснюють догляд за хворим, та сім'ї дотримувались особистої гігієни.

Якщо я захворію на COVID-19, у мене будуть важчі симптоми?

Люди з локалізованою формою БЕ не повинні піддаватися більшому ризику, ніж інші.

Ті, хто хворіють важчими формами БЕ, ймовірніше матимуть більший ризик тяжчих симптомів, якщо заразяться вірусом. Це відбувається тому, що вони вже мають супутні захворювання, такі як анемія, хронічну білково-енергетичну недостатність, хронічні інфекції ран та порушення шкірного бар'єру, що ставлять під загрозу імунну систему.

Найкращий захист – це насамперед запобігання зараженню вірусом

Дотримуйтесь звичайного режиму догляду за БЕ та здорового харчування.

Рекомендації

Загалом, слід дотримуватися національних рекомендацій органів охорони здоров'я. Вони можуть змінюватися щоденно, тому обов'язково стежте за ними, щоб мати доступ до найновішої інформації.

Найкращий захист — це насамперед запобігання зараженню вірусом. Це можна зробити завдяки правильній гігієні та уникненню зайвих фізичних контактів з іншими людьми.

Правила гігієни:

Регулярно та ретельно мийте руки з милом та водою (щонайменше 20 секунд) або з антисептичним засобом для рук на спиртовій основі.

Якщо ви не можете вимити руки через рани, пов’язки чи бинти, максимально уникайте дотику до обличчя. Якщо ви не можете вимити руки, частіше міняйте зовнішні пов'язки, або використовуйте харчову плівку чи гумові рукавички, щоб захистити їх.

Особи, які доглядають пацієнта з БЕ, **повинні** ретельно мити руки до та після догляду за ранами. Тримайтеся якомога більшої відстані та, по можливості, надягайте маску.

Кашляйте або чхайте всередину ліктя або використовуйте серветки. Викидайте серветку відразу після її використання, а потім вимийте руки.

Уникайте зайвих фізичних контактів:

Залишайтесь вдома - не покидайте дім без необхідності. Працюйте з дому, якщо це можливо.

Якщо вам потрібно вийти з дому, тримайте дистанцію не менше двох метрів від інших людей, не торкайтеся поверхонь та предметів.

Повернувшись додому, продезінфікуйте будь-які засоби, які ви використовували для мобільності, наприклад інвалідне крісло, і не залишайте взуття на вулиці. Якщо ви вимушено проконтактували з кимось (незалежно чи є у нього симптоми), поміняйте зовнішні пов'язки, зніміть одяг, який ви носили, виперіть його та, якщо зможете, вимийте всі ділянки тіла, які були відкритими.

Робіть дезінфекцію житла, уникайте вживання їжі та напоїв, які не готуються вдома.

Уникайте зустрічей з друзями або родичами, які не проживають з вами.

Самоізолюйтесь, якщо у вас чи члена сім'ї з'явились симптоми. Якщо у вас БЕ і вам потрібно самоізолюватись, за потреби зробіть це з **однією** людиною, яка буде за вами доглядати.

Рекомендації

Зробіть вакцинацію проти грипу, якщо зараз у вашій країні сезон грипу (проконсультуйтеся з лікарем). Ця вакцина **не** захистить вас від COVID-19, але шанс заразитися вірусом грипу буде знижений.

Переконайтеся, що ви готові до госпіталізації. Якщо дотримуватися вищезазначених рекомендацій (сторінка 8 та 9) то шанси щодо неї, дуже малі. Однак, ви повинні бути готові.

Підготовка до госпіталізації:

Переконайтеся, що у вас є консультативний висновок щодо БЕ та контактні дані вашого лікаря БЕ/педіатра чи сімейного лікаря.

Переконайтеся, що у вас є аптечка невідкладної допомоги з предметами догляду за ранами та іншими засобами, які можуть знадобитися, коли ви будете знаходитись в лікарні.

Поговоріть із тими, хто доглядає за вами, як буде передаватись інформація у разі надзвичайної ситуації.

Якщо у вас виникають запитання, поспілкуйтеся зі своїми лікарями.

Мінімізація психосоціального впливу в ізоляції для дорослих:

Дотримуйтесь розпорядку дня: прокидайтесь в одну і ту ж годину, плануйте свою діяльність, харчуйтеся в звичні години, робіть перев'язки та звертайте увагу на особисту гігієну.

Досліджуйте свої свої емоції. Цілком нормально відчувати хвилювання і тривогу в ці непевні часи. Спробуйте зосередити увагу на речах, якими ви можете керувати, а не на тих, якими не можете.

Поділіться своїми емоціями та почуттями з людьми, яким довіряєте. Зверніться до друзів та рідних, зателефонувавши їм або використовуючи соціальні мережі. Зверніться за допомогою, якщо вам це потрібно. Знайдіть професійну допомогу, якщо ви не можете самостійно впоратись.

Намагайтеся зберігати спокій і зосередтись на звичайних, щоденних справах. Використовуйте методи, які допомагають вам боротися зі стресом: гумор, медитація, спорт, йога, розваги тощо.

Ви отримуєте багато інформації. Спробуйте мати доступ до правильної інформації та оновлювати її один раз на день. Не перевіряйте новини щохвилини.

Рекомендації

Мінімізація психосоціального впливу в ізоляції для дітей:

Діти відчувають, що їх життя раптово змінилось, тому дотримання звичного розпорядку дня може допомогти впоратись з цим.

Поговоріть з дітьми про те, що відбувається. В Інтернеті є чимало буклетів та фільмів для дітей різного віку, які пояснюють про COVID-19.

Підтримуйте дітей продовжувати звичайні заняття: нехай вони граються, по можливості гуляйте з ними, виконуйте шкільні завдання тощо.

Постарайтеся розібратися, що хвилює чи турбує дитину, щоб заспокоїти її. Намагайтеся зберігати спокій самі. Діти потребують втіхи від вас. Запевніть їх, що ви переживете це разом, а за їх безпеку ви подбаєте.

Допоможіть їм підтримувати контакт зі своїми друзями та родиною.

Обмежте їх доступ до постійного потоку інформації. Надавайте самі їм оновлену інформацію.

Загальна інформація

Що таке коронавірус?

Вірус, який може спричинити захворювання у тварин чи людей. Багато коронавірусів викликають респіраторні інфекції, починаючи від застуди або грипу, до більш важких захворювань, таких як Близькосхідний Респіраторний Синдром (MERS) та Важкий Гострий Респіраторний Синдром (SARS).

Що таке COVID-19?

COVID-19 – це інфекційне захворювання, спричинене нещодавно виявленим коронавірусом. Цей новий вірус і хвороба були невідомими до початку спалаху в місті Ухань, Китай, у грудні 2019 року.

Як поширюється COVID-19?

Люди можуть захворіти на COVID-19 від інших, у кого є вірус.

Хвороба може поширюватися від людини до людини через маленькі крапельки з носа чи рота. Люди можуть захворіти на COVID-19, якщо вони вдихнуть крапельки з COVID-19 від людини, яка кашляє або видихає їх.

Ці крапельки також осідають на предметах та поверхнях навколо хворого. Інші люди заражаються COVID-19, торкаючись цих предметів чи поверхонь, а потім очей, носа чи рота.

Загальна інформація

Які симптоми COVID-19?

Найпоширеніші симптоми:

Іноді лихоманка відсутня, а турбують лише диспептичні симптоми, такі як діарея, блювання та біль у животі.

Ці симптоми, як правило, легкі і починаються поступово. Деякі люди інфікуються, але не виявляють жодних симптомів і не почувають себе зле. Більшість людей (близько 80%) одужують, не потребуючи спеціального лікування. Приблизно 1 із 6 людей тяжко хворіє на COVID-19, із розвитком утрудненого дихання.

Люди з лихоманкою, кашлем та утрудненим диханням повинні звернутися до лікаря.

Яке лікування COVID-19?

Не існує специфічного лікування COVID-19. Лікування симптоматичне до повного одужання.

Примітки

Застереження

Інформація, що міститься в цьому буклеті, не містить ексклюзивного плану дій чи є стандартом медичної допомоги. Автори цього буклету доклали значних зусиль для того, щоб інформація, що міститься в ньому, була точною та актуальною. Автори та DEBRA International не несуть відповідальності за будь-які неточності, неправильно сприйняту інформацію, або за успішність будь-яких рекомендацій, порад чи пропозицій, докладно описаних у цьому буклеті.

Інформація, надана в цьому буклеті, може змінюватися без попереднього повідомлення. Оновлення будуть зроблені, коли з'явиться нова інформація про пандемію COVID-19.

debra International.