Zakażenie koronawirusem – co robić, gdzie znaleźć pomoc





fot. UMP

Liczba zakażeń w Poznaniu – podobnie jak w całej Polsce – utrzymuje się na wysokim poziomie. W gąszczu procedur i często zmienianych przepisów łatwo się jednak zgubić. Gdzie szukać pomocy w przypadku zakażenia? Jak znaleźć punkty wymazowe i o co warto zadbać w przypadku choroby?

Każdego dnia w Polsce gwałtownie rośnie liczba nowych zakażeń koronawirusem. Tylko we wtorek, 1 lutego, było ich ponad 39,1 tysięcy, z czego 889 – w Poznaniu. Jak rozpoznać pierwsze objawy i jak postępować w przypadku podejrzenia zakażenia?

Jak rozpoznać COVID-19?

Od pierwszych miesięcy pandemii wśród najczęstszych objawów zakażenia wymienia się wysoką gorączkę, kaszel, duszności oraz utratę węchu lub smaku. Rzadziej pojawiają się bóle mięśni i głowy, biegunka i wysypka. Specjaliści z WHO podkreślają jednak, że pojawia się coraz więcej dowodów na to, że Omikron daje łagodniejsze objawy niż poprzednie warianty wirusa. Jest jednak dużo bardziej zakaźny. Podobne zależności obserwują również poznańscy lekarze.

– Zakażenia tym wariantem są nieco łagodniejsze tylko u osób zaszczepionych. Natomiast u osób niezaszczepionych przebieg jest bardzo agresywny z szybko narastającą niewydolnością oddechową wymagającą podłączenia do respiratora albo z rozwojem ciężkiej postaci sepsy – przyznaje profesor Iwona Mozer-Lisewska, ordynator oddziału zakaźnego w szpitalu im. J. Strusia. – Nadal jednak mamy do czynienia z groźnym wirusem, dlatego nie należy lekceważyć objawów takich jak: ból gardła, kaszel, katar, silne bóle głowy, gorączka czy bóle mięśni i stawów, które w pierwszym etapie mogą być błędnie utożsamiane ze zwykłym przeziębieniem.

W przypadku wątpliwości warto skontaktować się z lekarzem rodzinnym – zwłaszcza w sytuacji, gdy miało się kontakt z osobą zakażoną. Jeśli będzie podejrzewał zakażenie koronawirusem, może skierować pacjenta na test.

Gdzie i jak zrobić test?

Każdy, kto podejrzewa u siebie zakażenie koronawirusem, powinien wykonać odpowiedni test. Sposobów na to jest kilka:

- Skierowanie na test PCR może wystawić lekarz rodzinny – w tym celu należy skontaktować się ze swoją przychodnią.
- Prostsza opcja to skierowanie na test PCR wystawione online. Aby je otrzymać, wystarczy wejść na stronę: gov.pl/web/koronawirus/ i odpowiedzieć na zadane tam pytania. Następnie wybrać jeden z dwóch wariantów postępowania:
  1. „zlecenie online” – wówczas należy zalogować się przez profil zaufany i wysłać zgłoszenie. Zlecenie na test zostanie wystawione automatycznie w ciągu godziny.
  2. „zlecenie przez konsultanta” – z osobami, które wybiorą tę opcję, skontaktuje się konsultant, który wystawi zlecenie na test podczas rozmowy. Konsultanci pracują 7 dni w tygodniu od 8:00 do 18:00 (również w weekendy i święta). Formularze złożone po godz. 18.00 są obsługiwane kolejnego dnia lub później.

Następnie wystarczy czekać na SMS z proponowanym miejscem oraz godziną testu (można je skorygować). Uwaga: jeśli ktoś nie pojedzie na test we wskazanym miejscu i terminie, może skorzystać z dowolnego innego punktu pobrań. Wtedy jednak obowiązuje kolejka. Listę punktów pobrań można znaleźć na stronie: nfz-poznan.pl/.

- Można też udać się do apteki i tam wykonać test antygenowy. W Poznaniu można to zrobić w trzech placówkach (stan na 1 lutego). Lista aptek, w których można to zrobić, znajduje się na stronie: pacjent.gov.pl/.

Test – i co dalej?

Wynik swojego testu można znaleźć na Internetowym Koncie Pacjenta, na stronie: pacjent.gov.pl/internetowe-konto-pacjenta.

- Osoby, których test okazał się pozytywny, są objęte obowiązkową izolacją. ZUS sam powinien udostępnić tę informację pracodawcy. Więcej szczegółów o tym, jak długo trwa izolacja, można znaleźć na stronie: gov.pl/web/koronawirus/.
- Jeśli nie wystąpiły objawy choroby, a istniała możliwość zakażenia, należy regularnie kontrolować swój stan zdrowia. Zwłaszcza mierzyć temperaturę oraz zwrócić uwagę na symptomy grypopodobne, takie jak złe samopoczucie, bóle mięśniowe, katar czy kaszel.

Kiedy zgłosić się do lekarza?

Jeśli test okazał się pozytywny, WHO zaleca, by obserwować się pod kątem ewentualnych objawów przez 14 dni. W tym czasie warto odpoczywać, nawadniać organizm i regularnie wietrzyć pomieszczenia.

Specjaliści podkreślają, że każdy objaw może być zapowiedzią poważnego rozwoju zakażenia koronawirusem, tym bardziej, że dynamika rozwoju choroby może być bardzo szybka. Przy każdej, nawet najmniejszej wątpliwości co do naszego stanu, należy skontaktować się z lekarzem pierwszego kontaktu.

– Szczególną uwagę powinniśmy zwrócić na takie objawy jak: kaszel, ból w klatce piersiowej czy gardła, trudności w oddychaniu, duszność, osłabienie a także utrata łaknienia, wymioty czy biegunka – wylicza prof. Iwona Mozer-Lisewska. – Niepokojące dla nas powinny być wszystkie objawy, które pojawiły się nagle. Obecnie lepiej na wyrost korzystać z porad lekarza pierwszego kontaktu, niż cokolwiek zaniedbać. COVID-19 to bardzo poważna, zagrażająca życiu choroba, której nie należy leczyć na własną rękę. Jedynie w początkowej fazie infekcji można stosować środki przeciwgorączkowe na bazie paracetamolu podawane według ścisłych zaleceń i pod nadzorem lekarza. Szczególnie u osób ze schorzeniami wątroby. Absolutnie przestrzegam, by nie stosować na własną rękę Amantadyny! Ani innych preparatów, które nie są rekomendowane przez Polskie Towarzystwo Epidemiologów i Lekarzy Chorób Zakaźnych.

Prof. Iwona Mozer-Lisewska podkreśla również, że jeśli stan zdrowia zakażonej osoby jest na tyle dobry, że przez cały czas choroby może ona pozostać w domu, powinna pamiętać o nawadnianiu organizmu i piciu przynajmniej 2-3 litrów wody mineralnej niegazowanej dziennie. Ważne jest również, aby nie zaprzestawać leczenia chorób współistniejących takich jak: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, choroby układu sercowo-naczyniowego i innych. Przy każdej najmniejszej wątpliwości należy kontaktować się z lekarzem pierwszego kontaktu.

Kwarantanna – najważniejsze informacje

Kwarantanna nakładana jest na osoby, które:

- miały kontakt z zakażonym koronawirusem albo mieszkają z nim (obecnie 7 dni),

- czekają na wynik testu zleconego przez lekarza (do uzyskania negatywnego wyniku, nie dłużej niż 7 dni)
- przekraczają granicę RP – dla powracających z państw członkowskich Unii Europejskiej, strefy Schengen oraz z Turcji – trwa 10 dni (z wyjątkami – szczegóły na stronie gov.pl). Natomiast dla podróżujących z innych części świata – 14 dni (zwalnia tylko negatywny wynik).

Podczas odbywania kwarantanny obowiązuje bezwzględny zakaz wychodzenia z domu. Jedynym wyjątkiem jest udanie się na test lub wizytę u lekarza. Przestrzeganie zasad może sprawdzać policja.

Współlokator osoby na kwarantannie nie podlega odseparowaniu. Zaszczepieni oraz ozdrowieńcy, którzy mieszkają z osobą chorą, kończą odosobnienie po uzyskaniu negatywnego wyniku testu. Szczegółowe informacje na temat kwarantanny, wyjątków oraz testów, znajdują się na stronie gov.pl.

Pomoc po COVID-19

Część osób – zwłaszcza w pełni zaszczepionych (także dawką przypominającą) przechodzi COVID-19 łagodnie. Choroba jednak może na tyle wyniszczyć organizm, że czasami potrzebna jest rehabilitacja. Lista placówek, do których można się zgłosić, znajduje się na stronie: nfz-poznan.pl.

Lepiej zapobiegać niż leczyć

Najlepszą ochroną przed ciężkim przebiegiem choroby są szczepienia przeciwko COVID-19. W Poznaniu zaszczepić się można m.in.:

- w Poznańskim Ośrodku Specjalistycznych Usług Medycznych (rejestracja osobiście lub pod numerem telefonu 61 647 77 20 lub 690 356 436; także poprzez formularz dostępny na stronie: posum.pl/kontakt – trzeba wybrać poradnię „Szczepienia COVID-19”; punkt rejestracji na szczepienia w budynku przychodni działa w dni robocze w godzinach 8:00-14:00);
- w szpitalu im. J. Strusia (nr tel. 798 844 029 – od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-14:00 lub kontakt mailowy: szczepieniecovid@szpital-strusia.poznan.pl);
- w szpitalu im. F. Raszei (rejestracja od poniedziałku do piątku od godz. 10:00 do 13:00, w portierni szpitala lub telefonicznie: 61 22 45 440; 61 22 45 435 lub 790 660 663)
- oraz w innych przychodniach – ich listę można znaleźć na stronie: gov.pl/szczepimysie/mapa-punktow-szczepien#/.

Zarejestrować się na szczepienie można także:

- kontaktując się z wybranym punktem szczepień,
- przez bezpłatną infolinię Narodowego Programu Szczepień: 989,
- wysyłając SMS pod numer 664 908 556 lub 880 333 333 o treści: SzczepimySie,
- poprzez e-rejestrację dostępną na stronie głównej pacjent.gov.pl.

Źródło: www.poznan.pl