

# Всё о Коронавирусе

Часть 4

Правила лечения дома



## **Оглавление**

О пандемии	5
Почему врачи оставляют людей лечиться дома?	6
Когда вызывать врача?	7
Что делать, если Вы заболели Коронавирусом?	9
Что назначит врач?	10
Как лечиться дома?	11
Как лечиться дома?	12
Как Вам понять, что самочувствие ухудшилось?	13
Что делать, если Ваше самочувствие ухудшилось?	14
	3

Какие правила нужно соблюдать, если Вы лечитесь дома?	15
Какие правила нужно соблюдать человеку, который ухаживает за больным?	16
Как правильно питаться во время болезни?	19
Что ещё важно, когда Вы лечитесь дома?	20
Коронавирус останется навсегда?	21
Вам нужно носить маску, если Вы сделали прививку?	21
Где можно узнать новости о Коронавирусе?	22
Словарь	23

## **О пандемии**

Весь мир опять переживает пандемию Коронавируса.

Пандемия означает,  
что много людей во всём мире  
одновременно болеют Коронавирусом.

Чтобы Вы не заболели  
и не заразили других людей,  
соблюдайте правила.

Эти правила Вы прочитаете в трёх брошюрах  
под общим названием «Всё о Коронавирусе».

В четвёртой брошюре Вы узнаете  
о правилах лечения дома.

## Почему врачи оставляют людей лечиться дома?

Многие люди болеют Коронавирусом в лёгкой форме.

Это означает, что во время болезни

Вы чувствуете себя, как при обычной простуде.

Вы можете ходить, одеваться,  
кушать без посторонней помощи.

В этом случае врач скажет Вам лечиться дома.

Даже в лёгкой форме

Коронавирус опасен.

Поэтому очень внимательно  
относитесь к своему здоровью.

Выполняйте все советы врача.



## Когда вызывать врача?

Обязательно вызывайте врача, если:

- температура Вашего тела больше, чем 38 градусов
- у Вас сухой кашель
- Вы не слышите запахов
- Вам тяжело дышать, будто кто-то сдавил грудь
- Вы тяжело дышите, когда поднимаетесь по ступенькам
- у Вас тошнота, рвота, понос.



Врач осмотрит Вас и назначит анализы.

Врач назначит тест на Коронавирус.

Тест на Коронавирус – это анализ.

Он показывает,

есть у Вас Коронавирус или нет.

Результат теста

Вам скажут по телефону через несколько дней.

Если результат теста на Коронавирус отрицательный,

значит, у Вас нет Коронавируса.

Если результат теста положительный,

значит Вы заболели Коронавирусом.



## Что делать, если Вы заболели Коронавирусом?

Если Вы заболели Коронавирусом,  
Вам позвонят из поликлиники и скажут,  
когда к Вам придёт врач.  
Врач осмотрит Вас.

Врач спросит:

- есть ли в Вашей квартире или доме отдельная комната
- кто за Вами будет ухаживать, если Вы будете лечиться дома.

После этого врач отправит Вас в больницу  
или оставит лечиться дома.

Если врач оставил Вас лечиться дома,  
строго выполняйте все указания врача!





## Что назначит врач?

Врач назначит Вам тёплое питьё.

Пейте много тёплой воды,  
чая, ягодного морса.

Врач назначит Вам лекарство па-ра-це-та-мол.

Врач назначит Вам постельный режим.

В первые дни болезни очень важно лежать.

Врачи советуют лежать и спать на животе.

При этом голову надо повернуть в сторону.

Так Вам будет легче дышать.

Также врач расскажет Вашим родственникам  
о правилах лечения на дому.



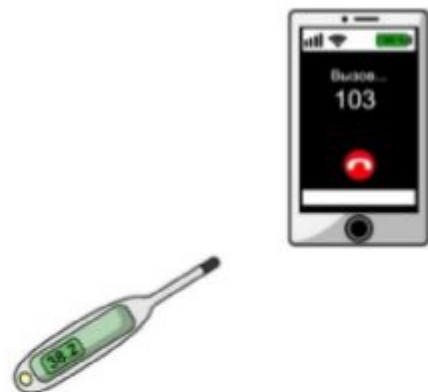
## Как лечиться дома?

Дома у Вас обязательно должны быть:

- работающий телефон
- градусник для измерения температуры тела
- аппарат для измерения давления.

У Вас должны быть лекарства,  
которые Вы обычно принимаете.

Уточните у врача,  
какие дозы лекарства Вам принимать сейчас.



## Как лечиться дома?

У Вас должны быть лекарства,  
которые Вам назначил врач от Коронавируса.

Утром и вечером измеряйте:

- температуру тела
- пульс
- давление.

Если Вы не умеете делать самостоятельно  
измерять температуру, пульс, давление,  
попросите помощи у членов семьи.

Следите за тем,  
чтобы Ваше самочувствие не ухудшилось.



## **Как Вам понять, что самочувствие ухудшилось?**

Ваше самочувствие ухудшилось, если у Вас:

- температура тела больше, чем 38 с половиной градусов
- давление очень понизилось или очень повысилось
- усилилась головная боль, кружится голова.

## Что делать, если Ваше самочувствие ухудшилось?

Если ваше состояние ухудшилось,  
вызывайте скорую помощь!

Телефон скорой медицинской помощи – **103.**

Врач в больнице осмотрит Вас.

Врач посмотрит результаты анализов.

Врач положит Вас в больницу  
или оставит лечиться дома.

Если Вы будете продолжать лечение дома,  
строго соблюдайте указания врача!



## **Какие правила нужно соблюдать, если Вы лечитесь дома?**

Даже если Вы заболели Коронавирусом в лёгкой форме,  
Вы можете заразить других людей.

Это опасно для всех,  
кто живёт с Вами в одном доме, в одной квартире.

Поэтому Вы живёте в своей комнате,  
отдельно от всей семьи.

У Вас своя посуда  
и своё постельное бельё.

Выходите из комнаты  
только в туалет или ванную комнату.

Выходите из комнаты в маске.

## **Какие правила нужно соблюдать, если Вы лечитесь дома?**

В Вашу комнату заходит только тот человек, который ухаживает за Вами.

Помните!

Если Вы болеете Коронавирусом, Вам нельзя выходить из дома, из квартиры!

## **Какие правила нужно соблюдать человеку, который ухаживает за больным?**

Человек, который ухаживает за больным:

- заходит в комнату больного в маске и в перчатках
- проветривает комнату больного несколько раз в день.



Человек,

который ухаживает за больным:

- делает влажную уборку в квартире и в комнате больного
- протирает телефоны, выключатели света, ручки дверей
- моет ванную комнату и туалет де-зин-фи-ци-ру-ю-щим средством
- моет посуду больного обычным моющим средством
- стирает постельное бельё и одежду больного при температуре воды 60 градусов и больше.





Если больному человеку не нужна помощь в приёме пищи, переодевании, то к нему не подходят ближе, чем на 2 шага.

При выходе из комнаты человек, который ухаживает за больным:

- снимает маску и перчатки в комнате больного
- складывает маску и перчатки в пакет
- выходит из комнаты и выбрасывает пакет в урну
- потом моет руки с мылом.

Если у члена семьи появились температура, сухой кашель, боль в горле, значит, он заболел.

Немедленно позвоните в поликлинику или в скорую помощь!



## Как правильно питаться во время болезни?

Питание во время болезни должно быть лёгким.

Ешьте фрукты и овощи,  
в которых много витамина С [говорите: цэ].  
Это лимоны, апельсины, клюква,  
смородина, красный перец.

Ешьте продукты,  
в которых много витаминов группы В [говорите: бэ]:

- мясо, печень, яйца
- овощи, зелень

Пейте много воды, травяного чая,  
клюквенного морса.



## Что ещё важно, когда Вы лечитесь дома?

Очень важно хорошо выспаться.

Очень важно хорошее настроение.

Поэтому звоните своим друзьям  
и родственникам по видеосвязи.

Например,

Вы можете сделать видеозвонок в Вайбере.

Так Вы будете чувствовать поддержку близких людей.

Читайте книги.

Слушайте любимую музыку.

Смотрите любимые фильмы.

Занимайтесь рисованием, вышивкой.



## **Коронавирус останется навсегда?**

Многие врачи считают,  
что Коронавирус останется с нами навсегда.

Люди будут болеть Коронавирусом осенью и зимой,  
как обычным гриппом.

Поэтому учёные создали прививку от Коронавируса.

Прививку от Коронавируса  
делают в поликлинике.

Эта прививка защищает Вас на полгода.

Человек, который сделал прививку,  
болеет легко и быстро поправляется!



## **Вам нужно носить маску, если Вы сделали прививку?**

Да, в общественных местах обязательно носите маску.

## **Где можно узнать новости о Коронавирусе?**

Новости о Коронавирусе можно узнать на **сайте Министерства здравоохранения**.

На **сайте Министерства здравоохранения** есть специальный раздел. Этот раздел называется

**Ситуация с COVID-19 [говорите: ковид 19] в Беларуси.**

Ковид-19 – это другое название Коронавируса.

В этом разделе много полезных советов о том, как правильно вести себя во время пандемии.

**Горячая линия Министерства здравоохранения: 8 017 222 70 80.**

## Словарь

### Г

**Горячая линия** – это телефонный номер Министерства здравоохранения.

Вы можете позвонить на горячую линию  
и задать вопрос,  
или пожаловаться на работу медицинской организации.

### М

**Министерство здравоохранения** – это организация,  
которая руководит работой больниц, поликлиник,  
медицинских центров и санаториев.

### С

**Сайт** – это страница в интернете.

Текст брошюры пераведён на ясны́ язык спецыялістамі арганізацыі Гід па жыцці Тат’янай Грышан і Веранікай Ковалёвай пры ўдзеле экспертаў-ацэнчыкаў:

Віталія Насенніка

Артема Чірвы.

Рысункі дызайнера Анастасіі Коноваловай.

**Гід па жыцці**

Грамадскае аб’яднанне «Беларуская асацыяцыя дапамогі дзецям-інвалідам і маладым інвалідам»