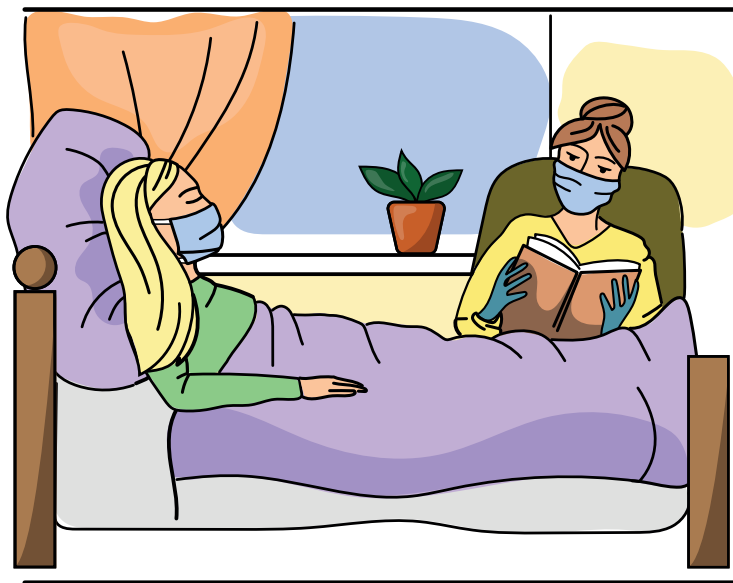


# Всё о Коронавирусе

Часть 4

Правила лечения дома



## Оглавление

Почему врачи оставляют людей лечиться дома?	5
Когда вызывать врача?	6
Что назначит врач?	9
Как лечиться дома?	10
Как Вам понять, что самочувствие ухудшилось?	12
Что делать, если Ваше самочувствие ухудшилось?	13
Какие правила нужно соблюдать больному дома?	14
Какие правила нужно соблюдать тому, кто ухаживает за больным?	15
Как правильно питаться во время болезни?	18
Что ещё важно, когда Вы лечитесь дома?	19
Жизнь с Коронавирусом	20
	3

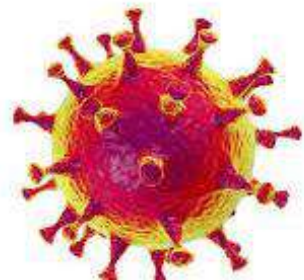
Весь мир второй раз переживает пандемию Коронавируса.

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 прочтаете 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, снимок.

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.

На приёме врач посмотрит

результаты анализов, снимка.

Врач посмотрит, какие у Вас есть заболевания.



Врач спросит,  
есть ли в Вашей квартире или доме отдельная комната.

Врач спросит,  
кто за Вами будет ухаживать,  
если Вы будете лечиться дома.

После этого врач примет решение:  
положить Вас в больницу  
или лечить на дому.

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.





Когда Вы начнёте поправляться,  
делайте дыхательную гимнастику.  
Например, надувайте воздушные шарики.

Также врач расскажет Вашим родственникам  
о правилах лечения на дому.



### **Как лечиться дома?**

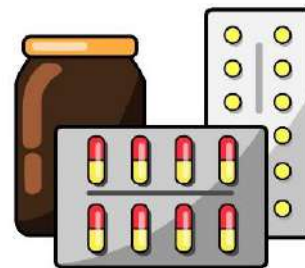
Дома у Вас обязательно должны быть:

- 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.

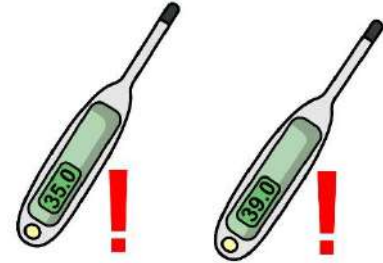
Каждые 3 часа  
измеряйте температуру тела, пульс, давление.  
Если Вы не умеете это делать самостоятельно,  
попросите об этом кого-нибудь из членов семьи.  
Следите за тем,  
чтобы Ваше самочувствие не ухудшилось.



## Как Вам понять, что самочувствие ухудшилось?

Ваше самочувствие ухудшилось, если у Вас:

- температура тела меньше, чем 35 градусов и 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.

Только врач принимает решение:

положить Вас в больницу

или оставить лечить на дому.

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 и в одноразовых медицинских перчатках.

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 тому,  
кто ухаживает за больным?**

Каждый день необходимо:

- постоянно проветривать  
комнату больного, квартиру, дом
- делать влажную уборку в квартире и в комнате больного.



- протирать телефоны,  
выключатели света, ручки дверей
- мыть ванную комнату и туалет  
де-зин-фи-ци-ру-ю-щим средством
- мыть посуду больного  
обычным моющим средством.
- постельное бельё и одежду больного  
стирать обычным порошком  
при температуре воды больше, чем 60 градусов.

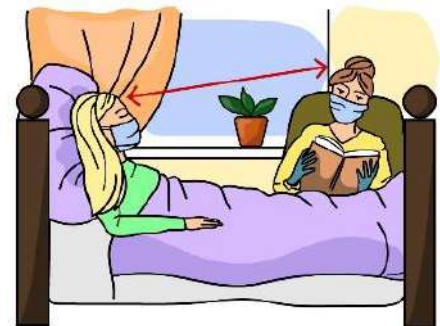


Человек, который ухаживает за больным:

- не подходит к больному ближе, чем на 2 шага
- заходит в комнату к больному только в маске и в одноразовых медицинских перчатках
- снимает маску и одноразовые медицинские перчатки в комнате больного и складывает их в пакет
- пакет завязывает и выносит из комнаты
- выходит из комнаты и моет руки.

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.



## Жизнь с Коронавирусом

Многие врачи считают,  
что Коронавирус останется с нами навсегда.  
Люди будут болеть Коронавирусом осенью и зимой,  
как обычным гриппом.  
Поэтому мы все учимся жить с новым вирусом.

Учёные всего мира работают над тем,  
чтобы создать прививку от Коронавируса.  
Эта прививка защитит нас от нового вируса.  
Пока прививки нет,  
мы должны соблюдать правила.  
Этим правилам мы научились  
за последний год.



Вы также можете узнавать все новости о Коронавирусе на сайте Министерства здравоохранения.

Сайт – это страница в интернете.

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

На сайте Министерства здравоохранения есть специальный раздел.

Этот раздел называется

«Ситуация с COVID-19 [говорите: кавид 19] в Беларуси».

Кавид-19 – это другое название Коронавируса.

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

Телефон Министерства здравоохранения 8 017 222 70 80.

Текст брошюры переведен на ясный язык специалистами

ОО «БелАПДИиМИ» Татьяной Гришан и Вероникой Ковалёвой

при участии экспертов-оценщиков:

Виталия Насенника

Артема Чирвы

Рисунки дизайнера Анастасии Коноваловой

# **Всё о Коронавирусе**

Часть 1

О Коронавирусе

Часть 2

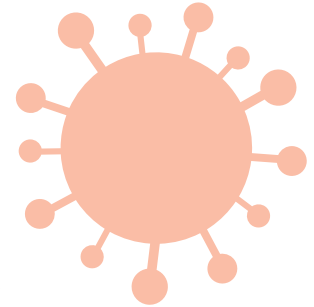
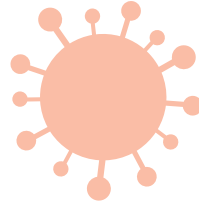
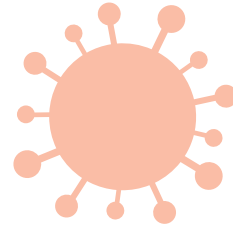
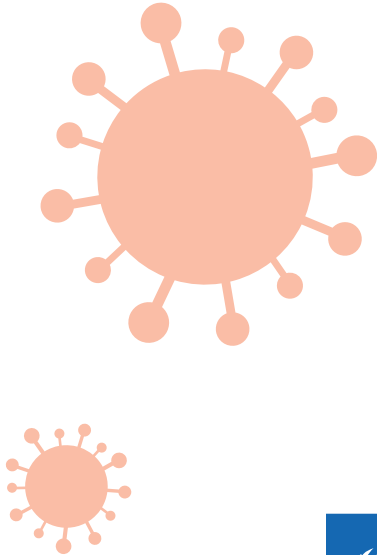
Защити себя и других

Часть 3

Жизнь после карантина

**Часть 4**

**Правила лечения дома**



## Гід па жыцці

Общественное объединение "Белорусская ассоциация помощи детям-инвалидам и молодым инвалидам"

---

Материалы разработаны в рамках инициативы ПРООН по быстрому реагированию на вызовы, связанные с распространением COVID-19 в Беларуси.

# Всё о Коронавирусе

Часть 4

Правила лечения дома

