

# COVID-19

## Dziecko w izolacji domowej

Objawy zakażenia COVID-19 różnią się w zależności od dziecka i często ulegają zmianom z dnia na dzień. Najczęstszymi są gorączka, kaszel i duszności. Inne powszechne symptomy to ból głowy, ból mięśni i objawy ze strony układu pokarmowego, takie jak nudności, wymioty oraz biegunka. Większość dzieci ma łagodne objawy.

Ta ulotka opiera się na aktualnej wiedzy dotyczącej COVID-19 i może ulegać modyfikacjom w przypadku pojawienia się nowych informacji.

### Objawy chorobowe

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Gorączka</li><li>• Dreszcze lub uczucie zimna</li><li>• Duszności, klucie lub ból podczas oddechu</li><li>• Suchy kaszel</li><li>• Wykrztuszanie wydzieliny</li><li>• Ból głowy</li><li>• Zadyszka podczas odpoczynku i wysiłku</li><li>• Bóle kości i mięśni</li><li>• Ból gardła</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Katar</li><li>• Brak apetytu</li><li>• Nudności i wymioty</li><li>• Zmiana odczuwania węchu lub smaku</li><li>• Ból brzucha</li><li>• Biegunka</li><li>• Osłabienie</li><li>• Lęk</li></ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Ważne jest monitorować temperaturę dziecka dwa razy dziennie i zapisywanie wyników.**

### Ogólne zalecenia

#### Przyjmowanie płynów

Należy proponować dziecku płyny i starać się je przekonywać do picia odpowiedniej ilości napojów, szczególnie jeśli:

- ma wysoką lub długotrwałą gorączkę
- obficie się poci
- nie odczuwa zbyt mocnego pragnienia
- wymiotowało lub miało biegunkę.

W przypadku wystąpienia powyższych objawów zaleca się – z powodu utraty niezbędnych soli z organizmu – picie nie tylko wody. Dobrze jest pić takie napoje jak tubki owocowe, Gatorade, Powerade lub Aquarius, dostępne w aptekach i sklepach spożywczych. W przypadku najmłodszych dzieci należy je rozcieńczać. Zaleca się również kontrolowanie ilości wypitego płynu, np. poprzez zapisywanie pojemności wypitej wody lub liczby szklanek. Zaleca się, żeby dziecko o wadze 10 kg piło łącznie ok. jednego litra płynu dziennie.

## Oddawanie moczu

Obserwuj, czy dziecko korzysta regularnie z toalety oraz kolor moczu. Prawidłowy kolor moczu to jasnożółty. Jeśli mocz jest ciemnożółty lub ma intensywny zapach, może to oznaczać niedobór płynów i wówczas zaleca się przyjmowanie większej ilości płynów.

## Jedzenie

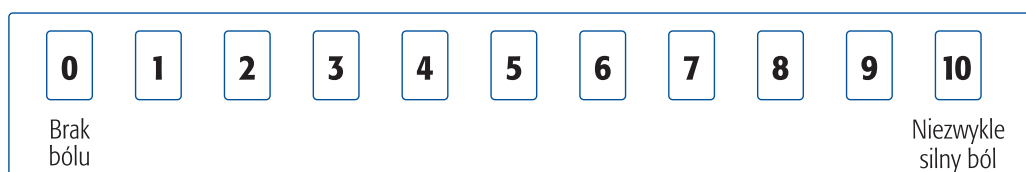
Staraj się karmić dziecko regularnie w ciągu dnia lub wtedy, kiedy czuje się najlepiej, np. po przyjęciu leków przeciwbólowych. Jeśli dziecko je niewielkie porcje, np. z powodu braku apetytu lub nudności, ważne jest regularne podawanie mu płynów. Należy oferować małe ilości płynu naraz, ok. 10 ml w 5-minutowych odstępach, oraz poić dziecko regularnie. W przypadku dokuczliwych nudności lub powtarzających się wymiotów można otrzymać leki przeciwwymiotne. W pojedynczych przypadkach może zająć potrzeba podania kroplówki na czas utrzymywania się problemu.

## Gorączka

Zaleca się mierzenie dziecku temperatury co najmniej rano i wieczorem. Jeśli temperatura przekroczy 38,5°C lub powoduje dyskomfort, zaleca się przyjęcie paracetamolu w celu jej obniżenia.

## Ból

Jeśli dziecko odczuwa ból, można ocenić ból w skali 0–10, gdzie 0 oznacza brak bólu, a 10 ogromny ból lub najgorszy możliwy ból. W przypadku utrzymujących się bólów zaleca się przyjmowanie leków przeciwbólowych regularnie w ciągu dnia.



## Paracetamol

Paracetamol – w kategorii środków przeciwbólowych i przeciwgorączkowych – jest lekiem pierwszego wyboru. Lek można podawać do czterech razy dziennie, co sześć godzin. Zalecana dawka dla dzieci jest zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania.

## Ibuprofen oraz syrop Nurofen

Bezpieczne jest zażywanie tabletek Ibuprofen lub syropu Nurofen równoległe z paracetamolem. Lek można podawać do trzech razy dziennie, tj. co osiem godzin. Zalecana dawka dla dzieci jest zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Lek można przyjmować między dawkami paracetamolu. W ten sposób, można osłabić ból.

## Ruch

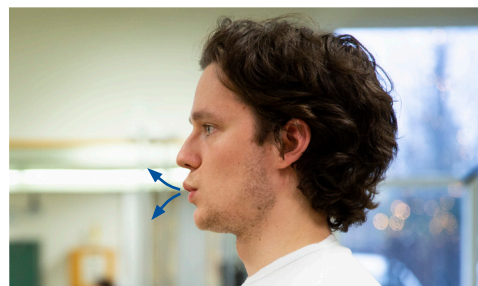
Jeśli pozwala na to stan chorego, zaleca się lekki ruch na terenie domu. Może on zmniejszyć osłabienie i poprawić komfort oddychania. Nie jest zalecany wysiłek ani uprawianie sportu.

## Ćwiczenia oddechowe

Aby poprawić komfort oddychania i zmniejszyć ryzyko zapalenia płuc, niezbędne jest wykonywanie ćwiczeń oddechowych. Często dobrze jest również zmienić pozycję w łóżku, tj. leżeć na zmianę na bokach, na plecach oraz na brzuchu.

Zaleca się wykonywanie ćwiczeń oddechowych co 1–2 godziny w ciągu dnia. Ćwiczenia oddechowe dla dzieci mogą przyjąć na przykład formę dmuchania baniek mydlanych, dmuchania przez rurkę i robienia bąbelków w wodzie lub dmuchania w flet albo balon, w przypadku starszych dzieci. Gdy przyjmowane są leki rozszerzające oskrzela ćwiczenia oddechowe należy wykonywać 10 minut po ich zażyciu. Zaleca się wykonywanie ćwiczeń oddechowych na stojąco lub na siedząco, wówczas bowiem łatwiej głęboko oddychać i napełniać płuca powietrzem. Dobrze jest rozluźnić mięśnie szyi, barków i klatki piersiowej, ręce położyć na oparciach krzesła lub poduszkach bądź położyć na udach.

- Oddycha się powoli przez nos (z zamkniętymi ustami), jak przy oddychaniu w trakcie odpoczynku, i liczy w myślach „jeden, dwa” przy wdechu (bez głębokiego oddychania).
- Następnie układa się usta w dziubek i wydycha przez usta, jak przy gwizdaniu, lecz bez wydawania odgłosu. Podczas wydechu liczy się w myślach: „jeden, dwa, trzy, cztery”.
- Warto powtórzyć ćwiczenia oddechowe 5–8 razy.



Następnie układa się usta w dziubek i wydycha przez usta, jak przy gwizdaniu, lecz bez wydawania odgłosu.

## Przyjmowanie leków

Jeśli dziecko regularnie przyjmuje leki nie należy zmieniać ani zaprzestawać terapii bez konsultacji z lekarzem.

## Zakończenie izolacji

Osoby zakażone COVID-19 muszą przebywać w izolacji zgodnie z obowiązującymi regulami. Instrukcje dotyczące izolacji i kwarantanny znajdują się na stronie internetowej [www.covid.is](http://www.covid.is). Izolacji nie da się skrócić przez ponowne wykonanie testu podczas izolacji.

- Nie należy udawać się na wymaz ani pomiar przeciwciał na zakończenie izolacji
- Po zakończeniu izolacji dziecko może od razu już iść do przedszkola/szkoły
- Aby zmniejszyć ryzyko zarażenia innych po zakończeniu izolacji, należy przestrzegać :
- Wyczyść mydłem i wodą podłogi, stół, krzesła, krany, umywalkę, toaletę i kamki.
- Wyczyścić wszystkie płaszczyzny i przedmioty, które są regularnie dotykane, takie jak telefony, piloty i kosmetyki
- Wyprać wszystkie używane ubrania i inne przedmioty, jak np. ręczniki i pościel
- Brać prysznic i zakładać czyste ubrania po sprzątaniu i przed wyjściem z domu
- Unikać bliskiego kontaktu z wrażliwymi osobami przez następne dwa tygodnie.

Kontynuuj dokładne mycie rąk, spryskanie alkoholem, i ubieranie maski zgodnie z instrukcją na [www.covid.is](http://www.covid.is).

## Inni w domu poddany kwarantannie

Osoby, u których nie zdiagnozowano covid 19, ale są w kwarantannie w tym samym domu co zarazony, muszą mieć pobraną próbkę, gdy osoba zarażona zakończy izolację. Nie zamawiaj samodzielnie testu ponieważ kod kreskowy wysyłany jest automatycznie na zaproszenie na próbkę w momencie zwolnienia osoby zarażonej z izolacji

## Zaświadczenia

W poradni opieki zdrowotnej poprzez wysłanie tam wiadomości elektronicznej przez portal [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is). W tym celu należy dysponować elektronicznym dowodem tożsamości (rafræn skilríki). Nazwisko opiekuna, który jest zarejestrowany na kwarantannę z dzieckiem, znajduje się na zaświadczeniu. Osoby, które nie posiadają elektronicznego dokumentu tożsamości, mogą uzyskać zaświadczenie o izolowaniu dziecka od oddziału dziennego Covid po zakończeniu izolacji

## Ważne numery telefonów

Ważne jest, aby poinformować, jeśli objawy nagle się nasilą. Numery telefonów podane poniżej służą do poinformowania nasilania objawów choroby, ale nie do pytań dotyczących kwarantanny lub izolacji. Informacje na temat realizacji i długości kwarantanny można znaleźć na [www.covid.is](http://www.covid.is).

**W przypadku nasilenia objawów lub zaniepokojenia stanem dziecka można dzwonić pod numer 543 1960 godz. 08:00-16:00.**

**W przypadku sytuacji awaryjnych, poza tych godzinach, należy dzwonić pod numer 1700 lub w saniu awaryjnym na 112.**