

COVID-19 tájékoztató lap

Ez egy általános tájékoztató a COVID-19 megbetegedéssel kapcsolatban. Tartalmaz néhány speciális tudnivalót tüdőbetegségben szenvedő emberek számára, de az információk többsége mindenkire vonatkozik.

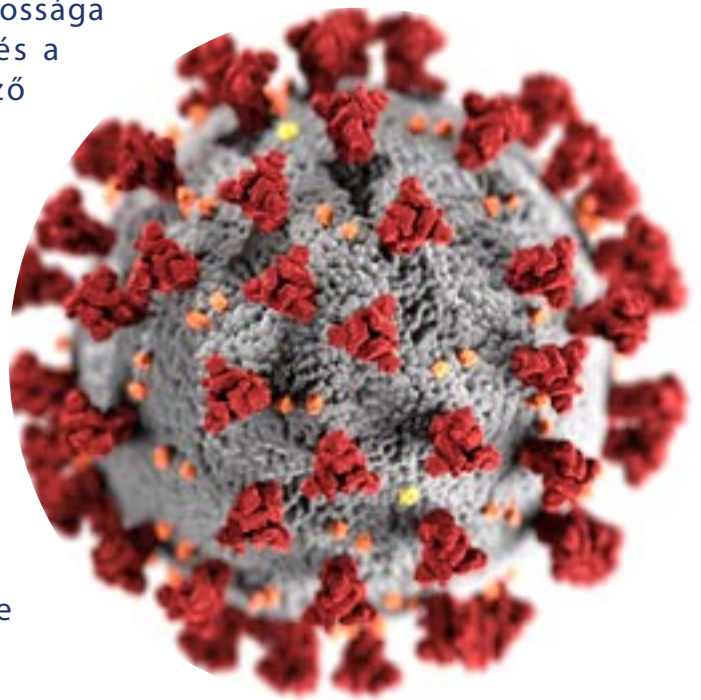
Mi a COVID-19?

A koronavírus-betegség 2019 (vagy COVID-19) megbetegedést a súlyos akut légzőszervi szindróma-koronavírus 2 (SARS-COV-2) okozza. A vírus nem volt kimutatható emberben 2019 decemberéig – ekkor jelentették először azt a kínai Wuhanból, hogy emberből volt kimutatható.

A koronavírusok egy nagy és elterjedt víruscsaládot alkotnak, amely az egyszerű megfázástól kezdve olyan komolyabb betegségeket is okoz, mint a tüdőgyulladás és az akut légzőszervi distressz szindróma (ADRS).

A COVID-19 megbetegedést okozó vírus igen fertőzőképes, és a vírussal megfertőzött emberek száma rohamosan emelkedett világszerte. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 2020. március 11-én a COVID-19-et globális járványnak minősítette.

A COVID-19 betegség lefolyásának súlyossága egyénről egyénre változik. Idősebb és a valamely alapbetegséggel rendelkező emberek nagyobb valószínűséggel tapasztalnak súlyos vagy életveszélyes tüneteket, ugyanakkor a COVID-19 bármilyen egészségi állapotú vagy életkorú ember számára okozhat súlyos tüneteket. A COVID-19 járvány kitörését a hatóságok ezért nagyon komolyan vették. Komolyan kellett venni azért is, mert még mindig keresik azokat a módszereket, amelyek a leghatékonyabbnak bizonyulnak a COVID-19 kezelésére, továbbá egészen a közelmúltig nem állt rendelkezésünkre oltóanyag.



Ha tüdőbetegségem van, növekszik-e a kockázata annak, hogy súlyosan megbetegedem?

A jelenleg fennálló vagy korábbi tüdőbetegség nem feltétlenül növeli annak kockázatát, hogy Ön elkapja a COVID-19 betegséget. Hatással lehet azonban arra, hogy milyen gyorsan épül fel a betegségből, vagy hogy milyen súlyos lefolyású lesz a COVID-19 megbetegedése.

Függetlenül attól, hogy Önnek milyen tüdőbetegsége van, folytatnia kell a gyógyszerek szedését, a fizioterápiát, illetve bármely olyan kezelési formát, amelyet az orvosa javasolt Önnek. Nem szabad semmilyen módon megváltoztatnia a kezelését, hacsak az orvosa nem tanácsolja ezt Önnek.

Ha Ön tüdőbeteg volt, de már teljesen felépült belőle, és a légzésére sincs hatással a betegség, pl. a tüdőgyulladás vagy pneumothorax (összeesett tüdő vagy légmell), akkor Önnél nem áll fenn magasabb kockázata a COVID-19 súlyos lefolyásának.

Ha Ön elkapja a COVID-19 betegséget bizonyos tüdőbetegségek növelhetik a szövődmények kockázatát: Ezek – egyebek mellett – a következők:

- Súlyos asztma
- Hörgőtágulat
- COPD
- Cisztás fibrózis
- Tüdőtágulat
- Idiopátiás tüdőfibrózis (IPF)
- A tüdőt is érintő autoimmun betegségek (pl. lupus, reumatoid arthritis stb)
- Tüdőrák



Hogyan csökkenthetem annak a kockázatát, hogy elkapjam a COVID-19 megbetegedést?

Íme néhány módja annak, ahogyan Ön csökkentheti annak kockázatát, hogy elkapja és továbbadja a COVID-19 fertőzést.

Szociális távolságtartás

Bár a szabályok különbözőek lehetnek az egyes országokban, ha 1-2 méter távolságot tart az olyan személyektől, akikkel Ön nem él egy háztartásban, azzal megakadályozhatja a COVID-19

terjedését. Ez azért van, mert a vírus főleg nyálcseppek és aeroszokok útján terjed azáltal, hogy azokat a levegővel belélegezzük. Minél nagyobb távolságot tart az emberektől, annál kisebb az esélye, hogy a cseppek és aeroszokok eljutnak Önhöz.

Erre különösen figyelni kell, amikor épületekben tartózkodik. Ez azért van így, mert – a szabad terekkel ellentétben – az épületekben a levegő nem cserélődik folyamatosan. Ventilátor vagy légkondicionáló használata sem segít, mert ezek a fertőzött levegőt keringtetik, és a vírus továbbterjedését okozhatják. Jelenleg is folynak kutatások arra vonatkozóan, hogy ezek a cseppek és aeroszokok milyen hosszan maradnak meg a levegőben. Azt tanácsoljuk, hogy amikor Önnel nem egy háztartásban élő emberekkel tartózkodik egy légtérben, tartsa be a szociális távolságtartás szabályait, és gondoskodjon arról, hogy valamennyi helyiség megfelelő természetes szellőzéssel rendelkezzen.

Kézmosás

A kézmosás az egyik legfontosabb dolog, amelyet Ön megtehet a vírus terjedésének megállítására érdekében. A szappan „megöli” a vírust azáltal, hogy lebontja a szerkezetét, és így az már nem tud kárt okozni.

Mossa meg a kezét alaposan szappannal, legalább 20 másodpercen keresztül – ez elpusztítja a vírusokat.

Ha éppen nem áll a rendelkezésére szappan és víz, használjon 60%-os vagy nagyobb alkoholtartalmú gélt (kézfertőtlenítőt). Amint azonban lehetősége lesz rá, mossa meg a kezét szappannal és vízzel. A weboldalunkon további információk olvashatók a megfelelő kézmosási technikával kapcsolatban; a weboldal linkje megtalálható ennek a tájékoztatónak a végén.

Az arc eltakarása

Az arc eltakarása segíthet a koronavírus terjedésének megelőzésében. A maszkok felfogják a köhögés, tüsszentés vagy beszéd közben felszabaduló és esetlegesen vírusokat tartalmazó cseppeket és aeroszokokat. Amikor Ön köhög, nyálcseppek repülnek ki a száján, amelyek lerakódhatnak a környező felületeken, vagy mások belélegezhetik őket. Tehát a maszkviseléssel megvédhet másokat akkor is, amikor Ön a tudtán kívül vírushordozó. Fontos, hogy azonnal cserélje le a maszkot, ha tüsszentés vagy köhögés miatt nyirkos vagy nedves lesz, mivel ekkor már esetleg nem biztosít megfelelő védelmet. A száraz maszkok minden esetben hatékonyabbak.

Akkor is viselhet maszkot, ha Önnel tüdőbetegsége van – nincs bizonyíték arra, hogy a maszkviselés kárt okozna Önnek. Ügyeljen arra, hogy a szája és az orra is el legyen takarva. A maszkviselés során esetleg azt tapasztalhatja, hogy nehezebben tud lélegezni. Vannak néhány dolog, amit megtehet annak érdekében, hogy hozzá szokjon a maszkviseléshez, de erről



sokkal több információt talál az ezzel foglalkozó weboldalunkon; a linket megtalálja ennek a tájékoztatónak a végén. A maszk viselése fontos azok számára is, akik tüdőbetegségben szenvednek. A COVID-19 tünetei nagyon hasonlóak lehetnek a különböző tüdőbetegségek tüneteihöz, így könnyen észrevétlen maradhat, hogy a személynek COVID-19 fertőzése van.

Mik a tünetek? Honnan tudhatom, hogy COVID-19 fertőzött vagyok?

A COVID-19 tünetei egyénről egyénre változók lehetnek, vannak azonban bizonyos tünetek, amelyek gyakrabban lépnek fel. Ön az alább felsorolt tünetek közül egyet vagy többet tapasztalhat:

Enyhe tünetek

Enyhe tünetek lehetnek pl. a következők:

- Erős fáradtság
- Láz (38 °C feletti)
- Fejfájás
- Gyulladt vagy kaparó torok
- Szaglás elvesztése
- Ízérzés elvesztése

Kezelés:

- Sok pihenés
- Nagy mennyiségű folyadék ivása
- Paracetamol alkalmazható lázcsillapításra
- A paracetamol fájdalomcsillapításra is alkalmazható

Mikor lépjek kapcsolatba az orvossal?

Ha csak enyhe tüneteket tapasztal valószínűleg nem kell felkeresnie orvosát. Ha a tünetek hirtelen rosszabbodnak, vagy fulladást tapasztal, hívja fel az orvost telefonon. Ha a COVID-19 tüneteit tapasztalja, el kell különítenie magát, és ha a területileg illetékes hatóság javasolja, vírustesztet kell végeztetnie.

Mérsékelt tünetek

Mérsékelt tünetek lehetnek pl. a következők:

- Láz (38 °C feletti)
- Izomfájdalom
- Szűnni nem akaró köhögés
- Fulladás
- Fejfájás
- Erős fáradtság
- Étvágytalanság
- Szaglás elvesztése
- Ízérzés elvesztése
- Hasmenés

Kezelés:

- Sok pihenés
- Nagy mennyiségű folyadék ivása
- Paracetamol alkalmazható lázcsillapításra
- A paracetamol fájdalomcsillapításra is alkalmazható
- Ha légszomjat érez, használja a vonatkozó tájékoztatónkban leírt módszereket, amelynek linkjét megtalálja ennek a dokumentumnak a végén.

Mikor lépjek kapcsolatba az orvossal?

Csak akkor kell felvennie a kapcsolatot orvossal, ha a tünetek nem kezdenek enyhülni körülbelül egy hét elteltével, vagy ha a tünetek súlyosbodnak – különösen ha a légszomj problémát kezd okozni, pl. ha nem tud felmenni a lépcsőn. Hívja fel az orvost telefonon – ne menjen el személyesen a rendelőbe. Ha a COVID-19 tüneteit tapasztalja, el kell különítenie magát, és ha a területileg illetékes hatóság javasolja, vírustesztet kell végeztetnie.

Súlyos tünetek

A COVID-19 legsúlyosabb szövődménye a tüdőgyulladás. Ez azt jelenti, hogy a fertőzés a tüdőt érinti. Az erős fulladás bizonyulhat a legkevésbé elviselhető tünetnek.

A COVID-19 esetén, néhány más tüdőbetegségtől eltérően, a legsúlyosabb tünetek jellemzően a tünetek első megjelenésétől számítva csak 1 hét elteltével jelentkeznek, és a súlyosabb esetekben 2-3 hét elteltével kezdenek javulni.

A legvalószínűbb tünetek:

- Magas láz
- Köhögés
- A mérsékelt tünetek között felsorolt egyéb tünetek.

Egyéb lehetséges tünetek:

- Mellkasi fájdalom
- Szédülés
- Zavartság

Mikor lépjen kapcsolatba az orvossal?

Beszéljen az orvosával, ha a fulladása olyan mértékű, hogy már korlátozza bizonyos tevékenységeiben, pl. nem képes felmenni a lépcsőn pihenés nélkül, vagy ha az egyéb tüneteit erősebbnek érzi, mint egy influenza tüneteit.

Először mindenképpen hívja fel az orvost telefonon – ne menjen el személyesen a rendelőbe. Ha a COVID-19 tüneteit tapasztalja, el kell különítenie magát, és ha a területileg illetékes hatóság javasolja, vírusesztet kell végeztetnie.

Súlyos tünetek esetén valószínűleg kórházi bennfekvésre lesz szüksége. Egy súlyos fertőzést követően várhatóan fáradnak fogja magát érezni, és még akár 6 hétig vagy hosszabb ideig is tapasztalhat bizonyos tüneteket.

Néhány kevésbé gyakori tünet, amelyek ismertek:

Mellkasi fájdalom – A COVID-19 következtében hozzávetőleg 10 személy közül 1 érez szűrő fájdalmat a mellkasában. Ezt leginkább a tüdőt borító hártya gyulladása okozza (mellhártyagyulladás), de a mellkasi izmok köhögés okozta fájdalma és a nagyobb ízületekben fellépő fájdalom is gyakorinak mondható.

Ha mellkasi fájdalmai vannak, fontos, hogy értesítse orvosát. Erre azért van szükség, mert bár a mellkasi fájdalom a COVID-19 egyik gyakori tünete, egyéb kóros elváltozások is okozhatnak ilyen fájdalmat. A legtöbb tünet magától rendeződni fog, de néha röntgen- vagy CT-vizsgálatra, illetve más kontrollvizsgálatokra is szükség lehet a szövődmények kizárása érdekében. Beszéljen orvosával ezekről a tünetekről.

Hosszú COVID – A legtöbb betegnek, akik felépülnek a COVID-19-ből, rövid idő alatt elmúlnak a tünetei (néhány nap vagy hét elteltével). Előfordul azonban, hogy bizonyos tünetek hosszabb ideig is – akár hónapokig is – fennmaradnak. Néhány beteg azt tapasztalja, hogy javul az állapota, ám hamarosan visszatérnek a tünetek. Az ízézet és a szaglás visszatérése több időt igényelhet, és néhányan azt tapasztalják, hogy a COVID-19-ből való felépülésük után az ízlelésük és a szaglásuk megváltozik egy időre. Az is előfordulhat, hogy a tünetek napról napra változnak. Figyelje a tüneteket, és ha rosszabbodnának, beszéljen az orvosával.

Jelenleg is folynak még a kutatások, hogy teljes megértést szerezzünk a COVID betegségről, de ha ilyen tüneteket tapasztal, beszéljen az orvosával, és kérdezze meg, hogyan tud Önnek segíteni.

Neurológiai zavarok – A betegek egy kis százaléka emlékezetvesztést, zavart tudatállapotot és delíriumot tapasztalhat – különösen az olyan idősebb betegek, akiknek korábban is volt valamilyen idegrendszeri betegsége.

Enyhébb esetekben ez ködös agyműködést, tompaságot okozhat, ilyenkor az emlékezés és a gondolkodás a megszokotthoz képest nehezkesebbé válik, lelassul. Ezen tüneteknek a hossza teljesen változó lehet különböző betegek esetében, néhány naptól egészen hónapokig terjedően.

Ebben a tájékoztatóban felsoroltunk olyan tüneteket, amelyeket Ön meg tapasztalhat, ha COVID-19 fertőzött lesz. Fontos azonban tudni, hogy mivel mindannyian mások vagyunk, Ön meg tapasztalhatja ezen tünetek némelyikét, míg más tüneteket nem. A COVID-19 még új betegségnek számít, ezért új információkat szerzünk róla minden nap. Ahogy egyre több személy fogja elkapni a COVID-19 betegséget, úgy ez a lista valószínűleg új tünetekkel fog kiegészülni.

Mi történik, ha súlyos COVID-19 betegségem van, és kórházi kezelésre lesz szükségem?

A legtöbb betegnek nem lesz szüksége kórházi kezelésre, de ha Önnek be kell feküdnie kórházba, akkor a légzését figyelemmel fogják kísérni, és szükség esetén oxigénterápiát fognak alkalmazni. Néha a légzést lélegeztetőgép segítségével kell támogatni, amelyet arcra helyezett maszkon keresztül végeznek (mesterséges lélegeztetés). Bármilyen tünete is legyenek, a kórházban kezelést fog kapni azokra. A lélegeztetéssel kapcsolatos további információkért lásd a tájékoztató alján feltüntetett segédanyagainkat.

A kórházi dolgozók Önt és önmagukat is a lehető legnagyobb biztonságban akarják tudni. Ezért lehetséges, hogy az öltözetük eltér majd attól, ahogyan azt Ön megszokta korábban. Az arcukon maszkot, műanyag arcvédő pajzsot vagy védőszemüveget fognak viselni. Orvosi köpenyt is láthat rajtuk, amely alatt valószínűleg védőöltözetet viselnek. Ez talán ijesztőnek tűnhet, de mindannyiunk biztonságát szolgálja.



Be kell-e oltatni magam?

Az oltások most fontosabbak, mint valaha. Oltassa be magát az influenza ellen, ahogyan azt évente tenné, és tudja meg háziorvosától, meg kell-e kapnia a pneumococcus elleni védőoltást.

A COVID-19 elleni védőoltásokat kifejlesztették, és azok rendelkezésre állnak. Minden országban a lehetőségek adta leghatékonyabb módon teszik elérhetővé az oltásokat, előnybe részesítve azokat a személyeket, akikről úgy gondolják, hogy a leginkább veszélyeztetettek a COVID-19 fertőzés szempontjából – ez országonként eltérő lehet. Fontos, hogy azok közül, aki megkaphatja az oltást, minél többen oltassák be magukat a COVID-19 ellen. Ez azért fontos, mert az oltások nem csak a beoltott személyt védik, hanem a körülötte élőket is, akik nem kaphatnak oltást, mert például nagyon betegek, nagyon fiatalok vagy idősök, illetve immunrendszeret érintő betegségben szenvednek.

Az oltásokról és a COVID-19 elleni oltóanyagokról további információkat talál a tájékoztató végén felsorolt megfelelő hivatkozásokon.

Hogyan korlátozhatom a COVID-19 terjedését az otthonomban, ha fertőzött beteggel élek együtt?

Ha Ön vagy valaki, akivel Ön együtt él COVID-19 fertőzött, a fertőzött személynek, amikor csak lehetséges, el kell különítenie magát külön helyiségben, és lehetőség szerint külön fürdőszobát kell használnia. A nap folyamán az ablakok kinyitásával gondoskodni kell a megfelelő szellőztetésről.

Figyelmet kell fordítani arra, hogy mindenki gyakran végezzen szappanos kézmosást. Tisztítsa meg szappannal vagy vírus ellenes fertőtlenítőszerrel az olyan felületeket, amelyeket a fertőzött személy megérintett, ill. amelyekkel kapcsolatba került. Viseljen egy tiszta maszkot, amikor közös szobában kell tartózkodnia a fertőzött személlyel, és ha csak lehetséges, kerülje a vele való érintkezést. Cserélje le rendszeresen a maszkot.

Hogyan gondoskodhatom a mentális jóllétemről?

A pandémia mindenkit negatívan érintett az egész világon, és ez meghatározhatja azt is, hogy hogyan érezzük magunkat mind szellemileg, mind fizikailag. Nagyon fontos, hogy törődjünk a mentális egészségünkkel – különösen azokban az időszakokban, amikor nem vagyunk jól.

Készítettünk egy tájékoztató lapot, amely segítséget nyújt a tüdőbetegségben szenvedőknek abban, hogy hogyan vigyázhatnak a mentális egészségükre. A hivatkozást megtalálja ennek a tájékoztatónak a végén.

Milyen tesztekkel mutatható ki a COVID-19?

Kétféle tesztet használnak a COVID-19 kimutatására: vírusteszteket és ellenanyagteszteket.

A vírusteszt segítségével a jelenleg fennálló fertőzés mutatható ki. Ez a vattapálcás teszt.

Az ellenanyag (antitest) egy fehérje, amely a vérben van jelen, és a jelenléte kimutatja, hogy volt-e Önnek korábban fertőzése.



Kinek kell (vattapálcás) vírustesztet végeztetnie?

- Azoknak, akik a COVID-19 tüneteit mutatják.
- Azoknak, akiktől az egészségügyi szolgáltatójuk, az egészségügyi minisztérium vagy más hatóság kérte a tesztelés elvégzését, illetve akiket beutalt tesztelésre.

Nem mindenkinek van szüksége arra, hogy teszteljék. Ha Önt tesztelték, akkor a teszteredmények megérkezéséig karanténba kell vonulnia/el kell különítenie magát az otthonában, és az egészségügyi szolgáltató által javasoltak szerint kell eljárnia.

Felkeresheti a tartózkodási helyének vagy országának megfelelő egészségügyi minisztérium honlapját, ahol megtalálhatja a teszteléssel kapcsolatos legfrissebb információkat.

Ha a teszteredmények pozitívak, el kell különítenie magát, és követnie kell a jelen tájékoztatóban leírt javaslatokat a vírus terjedésének megelőzésével kapcsolatban. Még azután is folytatnia kell a COVID-19 terjedésének lassítását célzó szabályok követését, hogy pozitív volt a COVID-19-re vonatkozó teszteredménye, és felépült a betegségből. Bár ritkán, de újr fertőződés is történhet, ezenkívül Ön úgy is továbbadhatja a vírust, hogy fertőzött felületekkel érintkezik.

Ha a teszteredmény negatív, akkor a mintavétel időpontjában Ön valószínűleg nem volt fertőzött. A teszt eredményéből csak arra lehet következtetni, hogy a tesztelés időpontjában Önnek nem volt COVID-19 fertőzése.

Kinek kell ellenanyag-tesztet végeztetnie?

- Akkor végezhető ilyen teszt, ha arra vagyunk kíváncsiak, hogy Ön átesett-e korábban COVID-19 fertőzésen. Az orvosa rendelheti ezt el, hogy több adata legyen az esetlegesen még fennálló tüneteivel kapcsolatban.
- Ha Ön egy klinikai vizsgálat résztvevője, amelyben azt vizsgálják, hogy milyen hosszú ideig és milyen mennyiségben maradnak fenn ellenanyagok a vérében.

Hogyan térhetek vissza a megszokott tevékenységeimhez?



A legtöbb COVID-19 fertőződés enyhe lefolyású betegséget okoz. A betegek gyorsan felépülnek, és a megbetegedéstől számított néhány héten belül folytathatják a normál tevékenységeiket.

Néhány betegnek, aki mérsékelt vagy súlyos lefolyású COVID-19-ben szenved, valamivel tovább tart, amíg visszanyeri a teljes egészségét.

Sokszor igen elkeserítő lehet, ha az ember nem képes olyan dolgokat elvégezni, amelyekre korábban képes

volt – akár csak azt, hogy felmenjünk nehézség nélkül a lépcsőn, elsétáljunk a boltba, játszunk a gyermekünkkel vagy valamilyen kedvelt sportot űzzünk.

Várja meg türelmesen, amikor visszanyeri a teljes egészségét – ne helyezzen magára túl nagy nyomást, és pihenjen, amikor csak lehetősége van rá.

Ha mérsékelt vagy súlyos COVID-19 fertőzése volt, az orvosától fizioterápiás vagy foglalkozás-terápiás segítséget is kaphat, amelyek visszavezetik Önt a megszokott napi ritmusához.

Az elkülönítés és maga a COVID-19 következtében is csökkenhet az izomerő, valamint a szív és a tüdő hatékony működése. A fittség elvesztése lassíthatja a teljes felépülést. Ezen okok miatt a COVID-19 miatti elszigeteltséget követően próbáljon meg óvatosan egyre többet és többet mozogni. A súlyos COVID-19 betegeket formális rehabilitációs programokban való részvételre buzdíthatják.



Az egészséges, kiegyensúlyozott diéta is fontos mind az általános egészség, mind a COVID-19-ből való felépülés szempontjából. Próbáljon meg sok, különböző színű gyümölcsöt és zöldséget enni, naponta legalább 5-7 adagot, vagy akár többet. Ha Önnek COVID-19 betegsége volt, előfordulhat, hogy nem érezte nagyon éhesnek magát, és súlyt is veszthetett. A gyógyulás ideje alatt ügyeljen arra, hogy egyen olyan ételleket, amiket meg tud enni, vagy amik kíváncsok az Ön számára. A magas fehérjetartalmú ételek, mint a hús, hal, hüvelyesek, sajt és vegetáriánus húspótlók fogyasztása nagyon fontos a felépülés időszakában, mivel ezek visszaadják az elvesztett erőt.

Megállapították az is, hogy összefüggés lehet a D-vitamin hiány és a súlyos COVID-19 között. Az északi féltekén (pl. Észak-Európában) élő emberekben október és március között nagyobb valószínűséggel alakul ki hiányállapot, mivel ezekben a hónapokban a test nem képes a napsugárzás segítségével D-vitamint előállítani. A fekete és egyes kisebbségi etnikai népcsoportok különösen ki vannak téve az alacsony D-vitamin szintből fakadó kockázatoknak a bőrszín és bizonyos, kultúrából eredő szokások következtében. A nagyobb testmérettel rendelkezők esetén szintén nagyobb a kockázata a D-vitamin hiánynak. Ha Ön aggódik amiatt, hogy alacsony a D-vitamin szintje, beszéljen az orvosával. A D-vitamin olyan ételekben található meg, mint a tojássárgája, a vitaminnal dúsított gabonapelyhek, bizonyos növényi alapú tejek, a vörös hús és a máj.

Milyen változások lehetnek az orvosi rendelésekkel kapcsolatban?

Fontos, hogy törődjön az általános egészségével. A rendszeres vagy előjegyzésen alapuló rendeléseken továbbra is meg kell jelennie, de azok kicsit módosulhatnak. Ha meg kell jelennie egy rendelésen, az adott kórház pandémiás helyzetre megállapított irányelvei fognak Önre is vonatkozni. Egyes viziteket virtuálisan – akár telefonon, akár videós konzultáció formájában – fognak lebonyolítani. Ha ez nem lehetséges, vagy ha személyesen kell megjelennie a rendelésen,



akkor a fent leírt tanácsokat kell követnie a megfertőződés kockázatának minimalizálása érdekében. Az is lehetséges, hogy a kórház a rendelőt megelőző napon kapcsolatba lép Önnel, és kérdéseket tesz fel, illetve ellenőrzi, vannak-e jelenleg COVID-19 tünetei. Bizonyos rendelések esetén megkérlik Önt, hogy végeztesse (vattapálcás) vírustesztet annak ellenőrzése érdekében, hogy jelenleg koronavírus fertőzött-e, és azután megkérhetik, hogy maradjon otthon, és csökkentse minimálisra a másokkal való érintkezést.

A tüdőfunkciós vizsgálatok, mint pl. a spirometria továbbra is fontos részei annak, hogy megértsék az Ön tüdőbetegségét, és segítsenek a kezelésében. A tüdőfunkciós vizsgálatokon továbbra is részt kell vennie. Bár biztonsági intézkedések lehetnek érvényben, a vizsgálat menete nem sokban fog változni. A koronavírus cseppek és aeroszolok útján terjed a levegőben, és a tüdőfunkciós vizsgálatok megnövelhetik a kibocsátott részecskék mennyiségét. A legtöbb tüdőfunkciós vizsgálathoz azonban szűrőt használnak, amely nagyon hatékony a vírusrészecskék kiszűrésében. A vizsgálat menetében talán az lehet az egyetlen változás, hogy meg fogják Önt kérni, hogy a vizsgálat befejezésekor a szűrővel felszerelt csutorát tartsa egy kicsit hosszabb ideig a szájában. A vizsgálatot lebonyolító egészségügyi személyzet ruházkodásában is észrevehet majd változásokat. A vírus terjedésének minimálisra csökkentése érdekében a személyzet kiegészítő védőruházatot fog viselni. Ehhez minden bizonnyal hozzátartoznak a maszkok és a védőszemüvegek is.

Hogyan vehetek részt klinikai vizsgálatokban?

Még mindig sok mindent nem tudunk a COVID-19-ről. Ahhoz, hogy többet megtudjunk, szükségünk van olyan önkéntesekre, akik részt vesznek a klinikai vizsgálatokban. Ha önnek COVID-19 fertőzése volt, vagy feltételezi, hogy az volt, vagy ha tüdőbetegsége van és szívesen részt venne az arra irányuló kutatásban, hogy hogyan érinti a pandémia a tüdőbetegségben szenvedő embereket, kérjük, küldjön nekünk e-mailt az info@europeanlung.org címre, ahol információkat kaphat a részvétellel kapcsolatban.

További információk

Kézmosás – www.europeanlung.org/en/covid-19/what-is-covid-19/prevention

Az arc eltakarása – www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/wearing-a-mask-or-face-covering-if-you-have-a-lung-condition

A fulladás kezelése – www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/managing-breathlessness-at-home-during-the-covid-19-pandemic

Mi történik, ha kórházi kezelésre lesz szükségem? – www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/covid-19-hospital-factsheets

Lélegeztetés – www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/covid-19-symptoms

Hogyan viselik a betegek a lélegeztetést? – www.europeanlung.org/en/covid-19/share-your-experiences/patient-stories/laura-rentoul

Az oltások áttekintése: www.europeanlung.org/assets/files/factsheets/vaccination.pdf

COVID-19 oltóanyagok – kérdések és válaszok: www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/covid-19-vaccinations-%E2%80%93-questions-and-answers-with-ers-president-anita-simonds

Európai Gyógyszerügynökség: www.ema.europa.eu/en/human-regulatory/overview/public-health-threats/coronavirus-disease-covid-19/treatments-vaccines/covid-19-vaccines-key-facts

Mentális egészség: www.europeanlung.org/assets/files/factsheets/Mental%20wellbeing/Mental-wellbeing-Factsheet%20-%20D07.pdf



ELF EUROPEAN LUNG FOUNDATION



ERS EUROPEAN RESPIRATORY SOCIETY



Az European Lung Foundation-t (ELF, „Európai Alapítvány a Tüdőbetegekért”) az Európai Légzőszervi Társaság (ERS) alapította 2000-ben azért, hogy egyesítse a pácienseket, a nyilvánosságot és a légzőszervi gyógyászat területén működő szakembereket a légzőszervi egészség pozitív előmozdítása érdekében.

A jelen anyag összeállításában a következők nyújtottak segítséget: Prof. James Chalmers, Prof. Anita Simonds, Dr Sabrina Bajwah, az ELF szakértői tanácsadói bizottsága és az ELF COVID-19 páciéntájékoztatóval foglalkozó tanácsadói csoportja.

Ez a tájékoztató lap 2021. januárjában készült.

Ezt a dokumentumot az Egyesült Királyság kormánya az Egyesült Királyság nemzeti lottóalapjával (National Lottery Fund) partnerségben finanszírozta, és a munka az EU/EFPIA Innovative Medicines Initiative 2 (innovatív gyógyszerek kutatására irányuló kezdeményezés) Joint Undertaking – DRAGON támogatásában részesült (támogatási szerződés száma: 101005122). További tájékoztatás: <https://www.imi.europa.eu/>

A közlemény a szerző nézeteit tükrözi, és sem az IMI, sem az Európai Unió, az EFPIA vagy bármilyen társult partner nem felel a közleményben szereplő információ semmilyen felhasználásáért.