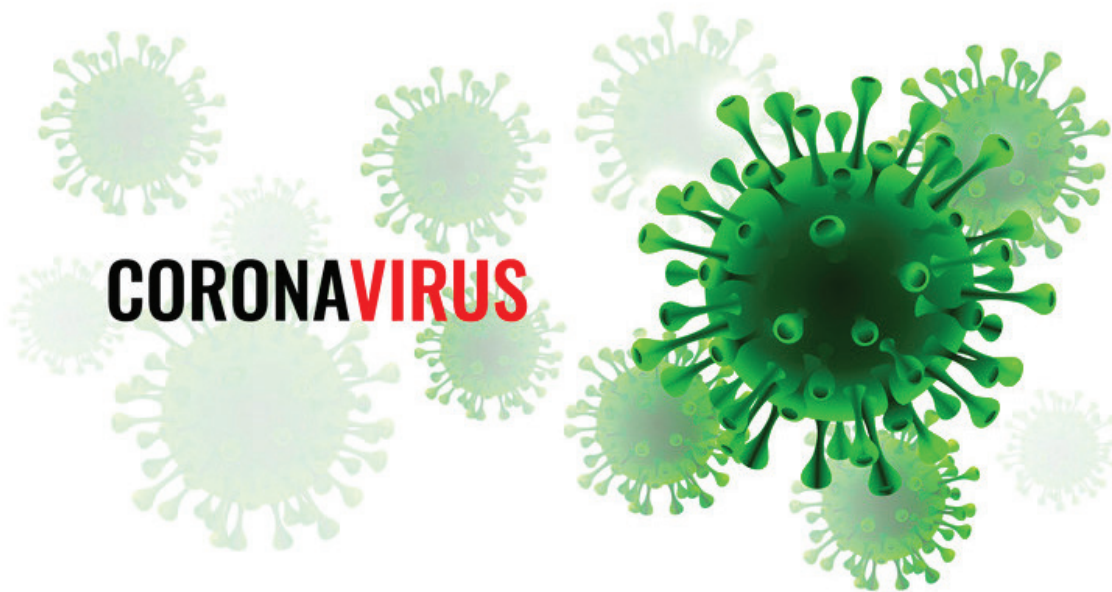




prof. dr. Doina Azoicăi

# RECOMANDĂRI DE PROTECȚIE

pentru pacienții cronici în contextul  
pandemiei cu virusul SARS-CoV2



prof. dr. Doina Azoicăi

# Recomandări de protecție pentru pacienții cronici în contextul pandemiei cu virusul SARS-CoV2

**P**andemia generată de virusul SARS-CoV2 determină multiple consecințe de ordin medical, psihologic, social și economic. Suntem în plin fenomen în care omul se află într-o adevărată competiție de supraviețuire cu un virus extrem de agresiv și generator de suferință umană.

Scopul acestui ghid este de a veni în ajutorul pacienților cu boli cronice, pentru o bună informare privind măsurile care trebuie aplicate pentru protecția și luarea deciziilor de limitare a riscului infecțios în contextul pandemiei cu virusul SARS-CoV2.

Aceste informații pe care le prezintă ghidul sunt permanent puse în legătură cu recomandările oficiale, cu mesajele corecte și verificate care sunt promovate de mass-media sau alte modalități de aducere la zi a datelor prin faptul că fenomenele sunt imprevizibile și posibil schimbătoare.



## Ce trebuie să cunoaștem despre pandemia cauzată de noul coronavirus?

Pandemia este un fenomen epidemiologic care apare spontan ca urmare a faptului că trăim într-un mediu comun cu alte organisme și care au particularitățile lor în privința germeilor care pot provoca diverse îmbolnăviri. Când un microorganism care determină boala la anumite specii de animale sau pasări reușește **să treacă așa numita „barieră interspecie”** și se adaptează condițiilor pe care le oferă organismul uman (de multiplicare și de patogenitate), îmbolnăvirea poate avea consecințe mult mai importante prin producerea unor forme grave de boală. Pandemiile sunt mult mai de temut decât orice altă formă de manifestare a bolilor infecțioase deoarece:

- microorganismul este necunoscut prin transformările lui spontane pentru a-și schimba gazda pe care o invadează;
- agresivitatea manifestărilor;
- lipsa mijloacelor de apărare atât cele naturale, cât și cele artificiale, cum ar fi cele prin utilizarea vaccinurilor sau a anumitor medicamente;
- rapiditatea trecerii acestor noi germeni de la o gazdă la alta, ca urmare a faptului că nimic nu poate să le limiteze evoluția, deoarece oamenii nu au o protecție prealabilă prin trecerea anterioară prin boală;
- nepregătirea sistemelor de sănătate ca urmare a apariției neașteptate a unor fenomene care sunt greu de previzionat.

Virusul care a determinat această nouă pandemie este dintr-o familie de germeni cunoscuți anterior prin faptul că determinau boli respiratorii de gravitate redusă, numite frecvent „răceală comună”.

## Istoria coronavirusurilor generatoare de pandemii

În anul 2003 a apărut un nou membru al acestei familii prin adaptarea coronavirusului care producea exclusiv îmbolnăvirea la lilieci, iar printr-o gazdă intermediară (pisica indoneziană - Civet) a dobândit mecanisme de adaptare la om, ceea ce a dus la apariția cazurilor de Sindrom Acut Respirator Sever (SARS). Această nouă boală a fost de fapt semnalul de alarmă că mutațiile coronavirusurilor animale pot cauza boli emergente (noi) la om. A apărut (februarie 2003) și a dispărut (august 2004) la fel de surprinzător dar a determinat un număr de peste 8000 de îmbolnăviri și peste 700 de decese. Locul de apariție a acestor cazuri a fost China, răspândindu-se în câteva luni în alte 20 de țări din diverse continente.

În iunie 2012, în Arabia Saudită se remarcă o imprevizibilă intrare în circulație a unui nou coronavirus, deci un alt membru al aceleiași familii virale provenind tot de la liliacul infectat și îmbolnăvind cămila dromader a realizat un alt salt interspecie și a determinat un număr mai mic de cazuri (peste 2500 până în ianuarie 2020), însă cu mai multe forme grave de boală soldate cu deces. Noua boală, mult înrudită cu cea anterioară, a fost numită MERS (Middle East Respiratory Syndrome). Această asemănare este pusă pe seama fenomenelor de infecție respiratorie acută dezvoltată de cei infectați care însă au avut o evoluție frecventă de pneumonie și disfuncții multiple de organ care explică rata de mortalitate ridicată.

China semnalează în decembrie 2019 apariția unor fenomene care aparent au fost considerate limitate la un număr de cazuri în regiunea Wuhan, de boală respiratorie severă având drept cauză infecția cu un al 7-lea tip de nou coronavirus, provenit de la liliac și care de această dată a găsit o altă gazdă care a permis producerea de mutații, un animal mult utilizat pentru hrana autohtonilor numit pangolin. Ce a urmat ulterior s-a înregistrat ca un fenomen îngrijorător de răspândire la nivel global, sub forma unei importante pandemii, a cărei istorie o trăim în acest moment.

## De ce este epidemiologic special acest virus SARS-CoV2 ?

Transmiterea virusului se realizează foarte ușor prin picături de secreții răspândite de persoana infectată odată cu tusea sau strănutul.

Condiția ca să dobândim această infecție este să venim în contact cu aceste secreții infectante, ele pătrunzând în organism prin:

- ◆ direct, la nivelul gurii, nasului sau ochilor sau
- ◆ indirect prin mâinile noastre care ating o suprafață sau obiecte contaminate și ulterior acele particule virale sunt transportate în organism prin aceleași porți de intrare (gura, nas, ochi).

S-a demonstrat faptul, și fiecare dintre noi am constatat această particularitate, că răspândirea virusului poate fi realizată în multiple circumstanțe cum ar fi contactul strâns între persoane în aceeași locuință sau spațiu de coabitare, locuri publice unde sunt aglomerări de persoane și chiar în contextul acordărilor de îngrijiri bolnavilor.

Fiind un virus foarte rezistent în mediu, de la ore (3-24h) până la mai multe zile (3-9 zile) transmiterea lui este foarte ușor de realizat ceea ce explică și răspândirea mare, într-un interval de timp scurt și pe teritorii mari. S-a constatat că:

- este foarte stabil la o temperatură de 4°C;
- rezistă 5 minute la 70°C;
- la temperatura camerei (22°C) virusul poate rezista: 3 ore pe suport de hârtie, 2 zile pe pânză și lemn, 4 zile pe sticlă și bancnote, 7 zile pe obiecte de oțel și plastic;
- în săpun virusul nu rezistă mai mult de 5 minute la temperatura camerei

Rezistența lui particulară este demonstrată și de faptul că nu dispăre spontan ci poate fi distrus numai prin utilizarea de apă și săpun, soluții hidroalcoolice, apă oxigenată sau soluții de clor, de tipul hipoclorit 0,5%.

## De ce boala determinată de acest virus este mai particulară?

Comparativ cu ceea ce cunoaștem mai bine legat de infecția cu virusul gripal care determină manifestări respiratorii într-un timp scurt de la infectare (24-72 de ore), simptomele în cazul acestui coronavirus apar în medie între 5 și 7 zile de la infecție, dar intervalul de timp poate varia de la 2 la 12 zile. Acest fapt explică de ce măsurile de precauție pentru a nu ne infecta de la o persoană cu astfel de boală trebuie luate pentru o perioadă mult mai crescută de 14 zile, perioadă recomandată și pentru izolarea bolnavilor sau suspecților. Evoluția acestei

boli este la fel de imprezibilă așa cum sunt și condițiile ei de apariție și extindere deoarece o parte dintre persoanele infectate pot să nu prezinte nici un simptom (asimptomatice sau cu manifestări atipice), dar și forme ușoare sau medii, pentru ca în cele mai dramatice situații să evolueze grav prin manifestări severe ce generează situații critice până la deces prin sindromul de detresă respiratorie acută (ARDS) și insuficiență multiplă de organ. Din experiența actuală se constată că 80% dintre persoanele infectate se recuperează complet.

**Simptomele de boală cele mai frecvente sunt :**

- febra;
  - tusea seacă;
  - senzația de durere la nivelul faringelui;
  - starea de oboseală importantă;
  - dureri musculare;
  - dificultăți de respirație, mai ales în cazurile grave,
- dar și manifestări mai puțin frecvente dar posibile:
- diareea;
  - pierderea mirosului și gustului

Cele mai multe persoane infectate cu SARS-CoV2 care au prezentat risc de complicații grave:

- ◆ vârstnicii (cu vârsta peste 70 de ani);
- ◆ persoanele de diverse vârste dar cu condiții particulare datorită bolilor asociate (boli cronice cardiace, boli pulmonare cronice; persoane cu cancer, diabeticii și cei cu imunodeficiențe de diverse cauze).

Deoarece până la acest moment nu dispunem de un tratament care să fie demonstrat a fi complet eficient și nici de un preparat vaccinal care să poată fi administrat în populația generală, singura măsură de protecție este **PREVENȚIA**.

**Recomandări privind mijloacele de prevenție:**

▪ **trebuie evitat orice contact cu persoane care pot/sunt infectate prin :**

- păstrarea unei distanțe de 2 metri cu oricine mă întâlnesc chiar dacă persoana este cunoscută sau face parte din familie;
- dacă sunt inevitabile anumite întâlniri, pe lângă distanța care trebuie păstrată, acestea trebuie să fie scurte și să nu dureze mai mult de 15 minute;
- nu voi da mâna și nu voi îmbrățișa sau săruta pe nimeni;
- obiectele utilizate în mod obișnuit (pahare, tacâmuri etc.) sau obiectele personale (periuța de dinți, prosop, batiste etc.) nu vor fi folosite în comun, chiar și în cadrul familiei.

▪ **spălarea pe mâni trebuie realizată corect, ori de câte ori este nevoie și mai ales dacă:**

- mâinile sunt murdare sau am atins ceva murdar. Spălarea cu apă caldă și săpun este absolut necesară, după care decontaminarea poate fi realizată cu o soluție hidroalcoolică;
- încercați să evitați atingerea feței
- involuntar, când am tușit sau strănutat, m-am protejat cu mâinile fără să utilizez un șervețel de unică folosință;
- după scoaterea ambalajelor de la alimente de la supermarket;

**Spălarea corectă a mâinilor**

- înainte și după pregătirea alimentelor;
- înainte și după masă ;
- înainte și după îngrijirea unei persoane bolnave;
- după ce am făcut curățenie sau am utilizat grupul sanitar;
- după manipularea deșeurilor (măști, șervețele de unică utilizare etc sau gunoiului menajer);
- ori de câte ori ne întoarcem acasă după ce am fost plecați în afara ei.

Termenul de spălare corectă a mâinilor trebuie privit nu numai ca un sfat ci trebuie înțeles și mai ales realizat în mod practic. Există o tehnică a spălării mâinilor care odată dobândită ea devine aplicată ca un lucru obișnuit, prin automatism. Pentru învățarea practicilor de spălare a mâinilor există diagrame care ne ajută să exersăm pentru a ajunge să realizăm corect aceste manevre.





#### ▪ autoprotecția prin utilizarea măștii

- mască simplă „chirurgicală” (fie o altă modalitate de protecție confecționată corect) poate fi eficientă în situațiile obișnuite. Măștile speciale (FFP2, FFP3) sunt recomandate numai în cazul îngrijirii pacienților confirmați cu infecție sau a celor care prezintă simptome iar această situație este mai ales valabilă în cazul personalului medical sau de îngrijire, în diverse servicii medicale;
- mai ales în situația în care sunt prezente simptomele cele mai frecvent întâlnite în orice infecție de tip respirator: tuse, strănut;
- în situația în care dorim să-i protejăm pe cei din jur. Pacienții cronici sau vârstnicii sunt cei mai vulnerabili și în consecință pe lângă celelalte măsuri de distanțare trebuie să-i protejăm prin purtarea măștii;
- la aplicarea sau după scoaterea măștii trebuie ca mâinile să fie spălate și eventual dezinfectate cu soluție hidroalcoolică;
- masca protejează doar dacă este corect purtată, îndepărtată sau depozitată, în caz contrar ea poate fi un mijloc de contaminare a persoanelor/obiectelor/suprafețelor din jur. În timp ce masca este purtată, ea nu se va atinge cu mâna, mai ales pe partea anterioară. Masca trebuie să acopere atât gura cât și nasul iar după scoaterea măștii ea va fi manevrată cu atenție ca să nu ne contaminăm mâinile și o depozitam direct într-un recipient de colectare a deșeurilor care ne asigurăm că este securizat;
- schimbarea măștii se va face atunci când ea se umezește.



Ca și în cazul spălării mâinilor, modalitatea în care se poartă mască este foarte importantă deoarece ea trebuie să constituie, în mod real, o măsură de protecție.



Purtarea corectă a măștii

### ▪ cum mă comport și mă îngrijesc la domiciliu este important atât pentru protecția individuală cât și pentru protecția celor din anturaj astfel:

- izolarea fata de cei din jur dacă prezintă simptome respiratorii; această măsură o voi lua cât mai precoce, încă de la debutul manifestărilor bolii;
- izolarea se va face într-o cameră separată, unde va fi luată și masa; pe cât posibil se va folosi un grup sanitar separat sau obligatoriu se va face dezinfectarea acestuia (ștergerea/curățarea suprafețelor sau obiectelor care sunt atinse cu soluții dezinfectante) dacă este utilizat în comun cu ceilalți membri ai familiei;
- discuția telefonică cu medicul de familie este importantă pentru că acesta va da recomandările cele mai potrivite asupra modului în care să acționez : izolarea la domiciliu sau prezentarea la spital;
- în cazul tusei sau strănutului se vor folosi șervețele de hârtie, de unică utilizare care vor fi depozitate corespunzător fara sa fie contaminate obiectele din jur. Dacă nu sunteți la acel moment în posesia șervețelului, tușiți sau strănutați în pliul anterior al cotului;
- nu primiți și nu acceptați să vină vizitatori;
- trebuie stabilit un program de odihnă și de relaxare corespunzător;
- este importanta creșterea consumului de lichide (cel puțin 1,5l/zi), reci sau calde după preferință pentru ca aportul să fie posibil de realizat. Sunt de evitat băuturile alcoolice sau cele cu rol energizant (cafea, ceai negru, sucuri care nu sunt din fructe naturale etc). Dacă apar semnele de deshidratare (senzația exagerată de sete, uscarea mucoasei bucale și linguale, urina hiperconcentrată, stare de slăbiciune/confuzie/dureri de cap) ele trebuie combătute rapid prin reechilibrare cu lichide. Dacă simptomele sunt importante apălați 112;
- igiena zilnică individuală este esențială iar curățenia spațiului de locuit se va face cât mai frecvent posibil (cel puțin o dată pe zi). Se va insista asupra igienei holurilor, băilor, camerei în care staționează mai multe persoane din familie sau unde, în decurs de 24 de ore, durata de ședere este mai mare. În cazul persoanelor cu simptome, lenjeria individuală sau de pat se poate spăla la comun, dar numai folosind mașină electrică care poate atinge temperaturi de peste 70°C, detergent sau soluții pe bază de clor;
- încăperile trebuie aerisite cât mai frecvent, de 2 sau mai multe ori pe zi. Dacă dispuneți de o lampă UV aceasta poate fi folosită de 1-2 ori pe zi, timp de o oră, dar în absența oricărei persoane în încăpere în acel moment. Aparatele speciale de purificare a aerului (Atenție! nu este vorba despre sisteme de ventilație cu aer cald sau rece) pot fi utile, dar prețul lor de cost le fac să fie recomandate mai ales în spații de ordin public sau cabinete medicale/spitale;
- în cazul neizolării complete la domiciliu se va amenaja un spațiu la intrarea în casă unde la întoarcerea din mediul extern vor fi depozitate hainele, pantofii cu care s-a circulat și acestea vor fi înlocuite cu îmbrăcămintea de interior, fără să uităm să spălăm mâinile înainte și după efectuarea schimbării;





# CORONAVIRUS COVID-19

- trebuie să avem un tonus psihic cât mai bun, să fim informați permanent dar este important să evităm conflictele intrafamiliale, cât și situațiile care ar putea genera panică;
- primesc sprijinul unui psihoterapeut chiar dacă consilierea se face prin telefon /internet/skype.

## Cum sunt îngrijiti la domiciliu vârstnicii sau persoanele cu dizabilități ?

Aceste persoane sunt considerate a face parte din categorii cu risc atât pentru infecția cu virusul SARS-Cov2 dar și pentru faptul că pot dezvolta diverse complicații. Sunt recomandate următoarele măsuri:

- ◆ încerc să reduc cât mai mult posibil contactele inutile cu ei dar le asigur îngrijirile obligatorii;
- ◆ urmăresc zilnic starea lor de sănătate (atenție! nu consider că lipsa febrei poate fi un motiv de a nu ne preocupa de starea persoanei, deoarece vârstnicii fac rar febră din cauza energiei lor);
- ◆ ce trebuie să urmărim: dacă manifestă o stare de apatie neînregistrată anterior sau chiar somnolență, confuzie, instalarea lipsei poftei de mâncare, cefalee (dureri de cap), insomnie, agitație, iritabilitate, stare de vertij (amețeală), cădere inexplicabilă, incontinență (pierderea spontană a urinei sau fecalelor). Nu întârziți să solicitați opinia unui medic la oricare dintre aceste semne apărute brusc;
- ◆ evitați traumatismele prin cădere, producerea de plăgi (răni) sau escare și îngrijiți aceste escare deja apărute cu multă atenție deoarece pot apărea foarte ușor complicații (sângerare, infecții, extinderea leziunilor);
- ◆ asigurați-le un mediu de calm și liniște și încercați să-i protejați față de situațiile conflictuale sau anunțurile panice;
- ◆ conversați cu ei fără să vă apropiați la mai puțin de 2 m și adoptați o atitudine de bunăvoință, înțelegere fără să creați situații de izolare completă; antrenările la activitățile obișnuite sau cele care le fac plăcere;

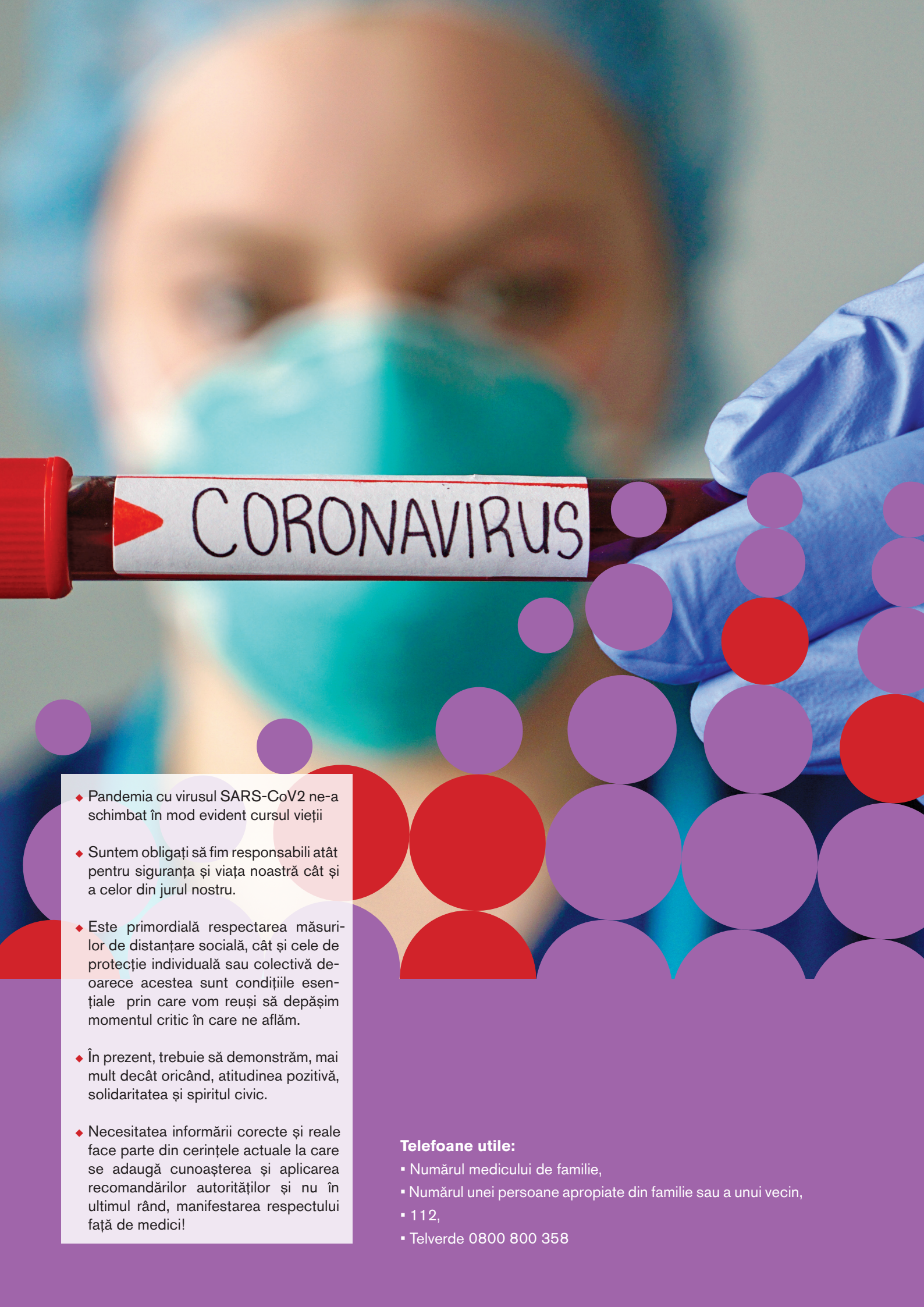
- ◆ preocupați-vă să aibă un aport de lichide cât mai satisfăcător pentru evitarea deshidratării și încurajați să se alimenteze echilibrat (nu cedați la refuzul alimentelor care le sunt absolut necesare sau găsiți o soluție pentru a evita subnutriția);
- ◆ nu încurajați imobilitatea și încercați să faceți cu ei mișcări zilnice în cameră sau în grădina locuinței dacă este posibil, cu protecția necesară pentru a evita contactele potențial infectante cu coronavirus;
- ◆ încurajați să-și facă singuri activitățile de îngrijire (igienă, îmbrăcăminte etc.) și activitățile zilnice dacă starea lor o permite;
- ◆ nu perturbați schema de tratament pe care o iau în mod obișnuit și dacă este cazul consultați-vă telefonic cu medicul de familie sau medicul specialist

Și nu uitați, mai ales dacă vă mai deplasați în exterior, când îngrijiți aceste categorii de persoane să purtați tot echipamentul corespunzător de protecție și să vă spălați cât mai des pe mâini.

## Ce medicamente trebuie să avem în casă

- nu trebuie să faceți stoc de medicamente;
- dacă este nevoie de o recomandare medicală, vă veți consulta telefonic cu medicul de familie sau medicul specialist;
- medicamentele necesare sunt cele obișnuite pe care le aveți curent la domiciliu, cât și medicamentele care sunt obligatorii pentru continuarea programului terapeutic în curs;
- dacă medicamentele pentru situațiile de boală cronică sunt aproape de fi terminate, veți suna din timp medicul de familie pentru a contacta farmacistul în vederea eliberării lor;
- de strictă necesitate aveți nevoie de antitermice (paracetamol); nu folosiți decongestionante nazale, iar în cazul pierderii mirosului vă puteți gândi, eventual, la unul dintre simptomele infecției cu coronavirus





# CORONAVIRUS

- ◆ Pandemia cu virusul SARS-CoV2 ne-a schimbat în mod evident cursul vieții
- ◆ Suntem obligați să fim responsabili atât pentru siguranța și viața noastră cât și a celor din jurul nostru.
- ◆ Este primordială respectarea măsurilor de distanțare socială, cât și cele de protecție individuală sau colectivă deoarece acestea sunt condițiile esențiale prin care vom reuși să depășim momentul critic în care ne aflăm.
- ◆ În prezent, trebuie să demonstrăm, mai mult decât oricând, atitudinea pozitivă, solidaritatea și spiritul civic.
- ◆ Necesitatea informării corecte și reale face parte din cerințele actuale la care se adaugă cunoașterea și aplicarea recomandărilor autorităților și nu în ultimul rând, manifestarea respectului față de medici!

## Telefoane utile:

- Numărul medicului de familie,
- Numărul unei persoane apropiate din familie sau a unui vecin,
- 112,
- Terverde 0800 800 358