www.printo.it/pediatric-rheumatology/PL/intro

PReS anbefaling for COVID-19

Wersja 2020

PReS anbefaling for COVID-19

PReS anbefaling for COVID-19

1. Sprawdzaj na bieżąco i realizuj zalecenia epidemiologiczne dotyczące całego społeczeństwa wydawane przez Ministerstwo Zdrowia.
2. Upewnij się, że skrupulatnie przestrzegasz zaleceń dotyczących higieny. Pamiętaj, że koronawirus może przeżyć wiele godzin lub dni na różnych powierzchniach takich jak: uchwyty, klamki, włączniki świateł, smartfony, klawiatury komputerów, piloty, klucze, przyciski w windach, toalety, umywalki, stoły, oparcia krzeseł itp.
Proste kroki mogą pomóc zapobiec rozprzestrzenianiu się zakażenia wśród członków Twojej rodziny i przyjaciół:
Często myj ręce (przez co najmniej 20 sekund) używając wody i mydła. Dokładnie je potem osusz.
Staraj się unikać dotykania swojej twarzy.
Jeśli kaszlesz lub kichasz, zakrywaj usta i nos łokciem lub chusteczką, którą możesz wyrzucić nie stwarzając zagrożenia dla innych.
Używaj ręczników i chusteczek jednorazowych.
Jeśli jesteś chory, załóż maseczkę. Jeśli nie masz żadnych objawów nie ma takiej konieczności. Maseczka nie jest w stanie całkowicie uchronić przed transmisją wirusa, ale jej obecność przypomina, żeby nie dotykać twarzy i ostrzega innych, że możesz nie czuć się najlepiej.
Zachowuj bezpieczną odległość (co najmniej 1 metra) zwłaszcza od osób, które wyglądają na chore (np. kaszlą, kichają).
Witając się unikajmy uścisków dłoni i przytulania.
3. W chwili obecnej wszystkim dzieciom leczonym przewlekle z powodu chorób reumatycznych zaleca się kontynuację leczenia takiego samego, jak do tej pory.

4. Nie odstawiaj sam swoich leków, w tym metotreksatu i leczenia biologicznego, bez konsultacji z Twoim reumatologiem. Może do doprowadzić do zaostrzenia Twojej choroby.
5. Jeśli jesteś aktualnie leczony glikokortykosteroidami – rozważ konsultację z reumatologiem odnośnie dostosowania ich dawki.
6. Pacjenci w kwarantannie lub podlegający nadzorowi epidemiologicznemu (bez objawów) powinni kontynuować leczenie jak dotychczas.
7. Jeśli masz gorączkę lub podejrzewasz u siebie chorobę zakaźną, zachowuj się zgodnie z ogólnopolskimi wytycznymi dotyczącymi zakażenia koronawirusem. W międzyczasie zawieś leczenie metotreksatem, a jeśli jesteś w trakcie terapii biologicznej, skontaktuj się z Twoim reumatologiem.
8. Jeśli masz zaplanowaną kontrolną wizytę u reumatologa, rozważ w porozumieniu z lekarzem POZ lub reumatologiem, czy jest ona bezwzględnie konieczna, czy może być bezpiecznie przełożona na inny termin lub zamieniona na telekonsultację. Dostępność takiej możliwości może się różnić w zależności od systemu opieki zdrowotnej.
9. Unikaj przebywania w skupiskach oraz podróży, które nie są niezbędne – dotyczy to wszystkich osób, w tym dzieci z chorobami reumatycznymi.
10. Życzymy dużo zdrowia i szybkiego powrotu do zwykłego funkcjonowania.
EULAR website