



Информационна брошура за COVID-19

Настоящата брошура е обща информационна брошура за COVID-19. Има известна информация конкретно за хора с белодробни заболявания, но по-голямата част от информацията ще е валидна за всички.

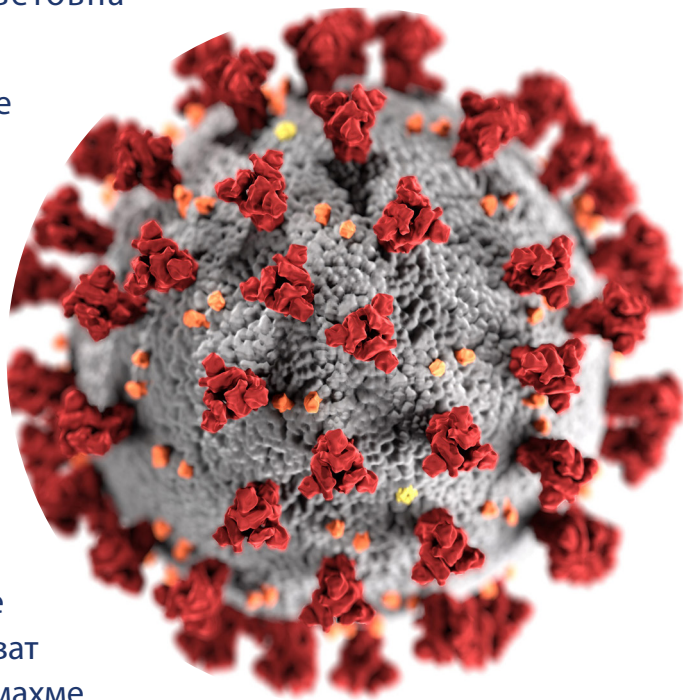
Какво представлява COVID-19?

Коронавирусната болест 2019 или COVID-19 се причинява от тежкия остър респираторен синдром коронавирус 2 (SARS-Cov-2). Този вирус не е наблюдаван при хора преди декември 2019 г., когато за първи път е съобщено за него в Ухан, Китай.

Коронавирусите са голямо и много често срещано семейство от вируси, които причиняват болести от обща настинка до по-тежки заболявания, като пневмония и остър респираторен дистрес синдром (ARDS).

Вирусът, който е причина за COVID-19, е силно заразен и броят на хората, боледуващи от COVID-19, бързо нараства в целия свят. Световната здравна организация (СЗО) обяви световна пандемия от COVID-19 на 11 март 2020 г.

Тежестта на заболяването COVID-19 се различава силно при различните хора. При по-възрастните хора и хората със съпътстващи заболявания е по-вероятно да се развият тежки или животозастрашаващи инфекции, но COVID-19 може да има увреждащ ефект за здравето и върху всеки, на каквато и да е възраст. Ето защо избухването на епидемия от COVID-19 се приема много сериозно. Друга причина за това е фактът, че все още се учим кой е най-добрият начин да се лекуват хора с COVID-19, а също и че доскоро нямаше ваксина.



Как влияе белодробно заболяване върху риска за тежко протичане на заболяването?

Това, че имате белодробно заболяване или сте страдали преди от такова не влияе непременно върху риска от боледуване от COVID-19. Но може да повлияе на продължителността на възстановяването ви или колко тежко ще протече COVID-19.

Независимо от белодробното заболяване, което имате, трябва да продължите да приемате лекарствата, да провеждате физиотерапията и всякакви други форми на лечение, препоръчани от вашия лекар. Не трябва да правите никакви промени в лечението си, освен ако лекарят не ви посъветва.

Ако сте имали белодробно заболяване, възстановили сте се напълно и дишането ви вече не е засегнато, например от пневмония, пневмоторакс (колабирал бял дроб) или перфориран бял дроб, за вас няма по-висок риск от усложнения от COVID-19.

Определени състояния на белия дроб може да повишат риска от усложнения, ако се разболеете от COVID-19. Те включват, но не са ограничени, до:

- Тежка астма
- Бронхиектазии
- ХОББ (хронична обструктивна белодробна болест)
- Кистозна фиброза
- Емфизем
- Идиопатичната белодробна фиброза (ИБФ)
- Нарушения на имунитета, които са засегнали белия дроб (напр. лупус, ревматоиден артрит и др.)
- Рак на белите дробове



Как мога да огранича рисковете да се разболея от COVID-19?

Има няколко начина, по които може да ограничите риска от заразяване и разпространение на COVID-19.

Социална дистанция

Правилата в различните държави може да са различни, но да стоите на разстояние 1-2 m от хора, с които не живеете, може да предотврати разпространението на COVID-19.

Това е така, защото вирусът се разпространява основно чрез капчици и аерозоли, които може да се придвижват във въздуха и да бъдат вдишани. Колкото по-далеч сте от някого, толкова по-малка е вероятността капчици и аерозоли да достигнат до вас.

Това е особено важно, когато сте в помещение. Когато сте в помещение, въздухът не се заменя непрекъснато с чист въздух, както когато се намирате на открито. Използването на вентилатори или климатични системи не помага, тъй като те въртят замърсения въздух и може да разпространят още повече вируса. В момента се провежда изследване, чиято цел е да провери колко дълго тези капчици и аерозоли остават във въздуха. Препоръчваме ви да поддържате социална дистанция и да се погрижите всички стаи да имат добра естествена вентилация, например отворени прозорци, когато сте с хора, с които не живеете.

Миене на ръце

Миенето на ръцете е едно от най-важните неща, които можете да правите, за да спрете разпространението на вируса. Сапунът „убива“ вируса, като разрушава структурата му, което означава, че той не може повече да създава опасност.

Мийте ръцете си старателно поне 20 секунди със сапун, за да убиете вируса.

Ако нямате в момента на разположение сапун и вода, използвайте алкохолен гел (дезинфектант за ръце) с над 60% съдържание на алкохол. Но измийте ръцете си със сапун и вода при първа възможност. На нашия уебсайт можете да намерите още информация за правилната техника на почистване на ръцете, а линкът се намира в края на тази информационна брошура.

Маски за лице

Маските за лице могат да помогнат като превенция за разпространяването на коронавируса. Те правят това, като улавят капчиците и аерозолите, отделяни при кашлица, кихане или говорене, чрез които може да се пренася вирусът. Когато кашляме, от устата ни се отделят капчици и те може да попаднат върху повърхности или да бъдат вдишани от други хора. Затова носенето на маска може да предпази други хора, ако вие сте носител на вируса, без да знаете за това. Трябва да бъдете предпазливи и да сменяте маската на лицето си незабавно, ако тя се овлажни или намокри след кихане или кашляне, тъй като от това може да зависи доколко добре действа маската. Сухите маски за лице винаги са по-ефикасни.

Дори да имате белодробно заболяване, трябва да можете да носите маска за лице и не съществуват данни, че тя може да бъде опасна за вас. Необходимо е и устата, и носът ви да са покрити. Може да установите, че усещате известно затруднение при дишане, докато носите маска за лице. Има неща, които можете да направите, за да свикнете



да носите маска за лице. На нашата страница за маски за лице, линкът към която се намира в края на информационната брошура, можете да намерите повече информация. Носенето на маска за лице е важно за хората с белодробни заболявания. Симптомите на COVID-19 може да бъдат много подобни на тези на различните белодробни заболявания и е лесно да не разберете, че имате COVID-19.

Какви са симптомите? Как да разбера дали имам COVID-19?

Симптомите на COVID-19 може да са различни при различните хора, но има симптоми, които са по-често срещани от други. Можете да усетите един или повече от симптомите, посочени по-долу

Леки симптоми

Леките симптоми може да включват:

- Усещане за голяма умора
- Висока температура (температура над 38C)
- Главоболие
- Възпалено или драскащо гърло
- Загуба на обоняние
- Загуба на вкус

Лечение:

- Почивайте повече
- Пийте много течности
- За контролиране на високата температура може да се използва парацетамол
- Парацетамолът може да се използва също и като болкоуспокояващо

Кога да се свържа с лекар:

Ако имате леки симптоми, вероятно няма да се наложи да отидете на лекар. Ако симптомите ви внезапно се влошат или усетите задух, говорете с лекаря си по телефона. Ако имате симптоми на COVID-19, трябва да се самоизолирате и ако в мястото, където се намирате, е препоръчително – да се тествате за вируса.

Симптоми с умерена тежест**Симптомите с умерена тежест може да включват:**

- Висока температура (температура над 38C)
- Болки в мускулите
- Продължаваща кашлица
- Затруднения в дишането
- Главоболие
- Силна умора
- Загуба на апетит
- Загуба на обоняние
- Загуба на вкус
- Диария

Лечение:

- Почивайте повече
- Пийте много течности
- За контролиране на високата температура може да се използва парацетамол
- Парацетамолът може да се използва като болкоуспокояващо
- Ако усещате, че не можете да дишате, използвайте техниките, дадени в нашата информационна брошура, за справяне със задуха, ще намерите линк в края на тази брошура.

Кога да се свържа с лекар:

Необходимо е да се обърнете към лекар само ако не започне подобрене в симптомите след около седмица или ако симптомите се влошат, особено ако задухът стане проблем, например ако не можете да се качвате по стълби. Трябва да се свържете с лекаря си по телефон, а не да се опитвате да го посетите лично в лечебното заведение. Ако имате симптоми на COVID-19, трябва да се самоизолирате и ако в мястото, където се намирате, е препоръчително – да се тествате за вируса.

Тежки симптоми

Най-сериозното усложнение от инфекцията COVID-19 е пневмония. Това означава, че инфекцията е слязла в белите дробове. Усещането за силен задух може да бъде най-лошият симптом.

При COVID-19, в отличие от някои други белодробни инфекции, симптомите често са най-тежки около 1 седмица след проявата им и в най-тежките случаи може да са необходими 2-3 седмици, за да настъпи подобрение.

Също е вероятно да се появят:

- Много висока температура
- Кашлица
- Другите симптоми, описани за инфекции с умерена тежест.

Също така може да се проявят:

- Болка в гърдите
- Усещане за замаяност
- Усещане за обърканост

Кога да се свържеш с лекар

Потърсете лекаря си, ако задухът е толкова тежък, че ограничава нещата, които можете да правите, например не можете да се качвате по стълби без да спирате или когато други симптоми станат по-сериозни, отколкото при „грип“.

Трябва първоначално да се свържете с лекаря си по телефон, а не да се опитвате да го посетите лично в лечебното заведение. Ако имате симптоми на COVID-19, трябва да се самоизолирате и ако в мястото, където се намирате, е препоръчително – да се тествате за вируса.

При тежка инфекция вероятно ще се наложи престой в болницата. След прекарана тежка инфекция вие ще чувствате умора и ще продължите да усещате някои симптоми още 6 седмици или повече.

Някои по-рядко срещани симптоми, които познаваме, са:

Болка в гърдите – Около 1 на 10 човека може да усетят пронизващи болки в гърдите, дължащи се на COVID-19. Те най-вероятно се причиняват от възпаление на лигавицата на белия дроб (понякога наричано плеврит), но често срещани са и болки в гръдните мускули поради кашлица, както и болка в големите стави.

Ако усетите болка в гръдния кош, е важно да я обсъдите с лекаря си. Това е така, тъй като макар болката в гърдите да е често срещан симптом на COVID-19, има други важни неща, които може да причинят болка в гърдите. Повечето симптоми ще преминат от самосебе си, но при някои хора ще се наложи да се направи контролна рентгенография или скенер и понякога и други изследвания, за да се провери за усложнения. Трябва да обсъдите тези симптоми с лекаря си.

Продължителен COVID – Повечето хора, които се възстановят от COVID-19, няма да имат симптоми след кратък период – от няколко дни до седмици. Но вие може да установите, че усещате симптомите известно време, дори месеци след това. Някои хора може да установят, че започват да се чувстват по-добре, но симптомите им скоро се проявяват отново. За връщането на вкуса и обонянието може да е необходимо известно време и някои хора установяват, че вкусът и обонянието им са се променили малко след прекарване на COVID-19. Може също да усетите, че симптомите ви са различни в различните дни. Обръщайте внимание на тези симптоми и ако започнат да се влошават, обърнете се към лекар.

Продължава провеждането на проучване за пълно изучаване на дългия COVID, но ако считате, че страдате от него, говорете с лекаря си, за да потърси той начин да ви помогне.

Неврологична дисфункция – Малък брой хора може да изпитат загуба на паметта, нарушено съзнание и делириум, особено възрастни хора с предишно неврологично заболяване.

При леки случаи това може да се усети като замъгляване на ума, например паметта ви е малко неясна и мислите ви са забавени или процесът на мислене е по-труден от нормалното. Този симптом може да продължи различна продължителност от време при различните хора – от дни до месеци.

Това са някои от симптомите, които може да изпитате с COVID-19. Важно е да не забравяте, че всеки е различен, и може да изпитате някои от горепосочените, а не други. COVID-19 е още ново заболяване и ние го изучаваме. Тъй като много хора са прекарали COVID-19, възможно е да се добавят нови симптоми към него.

Какво ще се случи, ако съм с тежък случай на COVID-19 и трябва да вляза в болница?

На много хора няма да се наложи да влязат в болница, но ако се наложи на вас, вашето дишане ще бъде следено и може да се наложи да бъде приложено подаване на кислород. Понякога може да се наложи да бъдете поставен на вентилатор през маска, поставена на лицето ви, за да ви помага да дишате по-добре (изкуствено дишане). Болницата ще иска да ви помогне за всички симптоми, които имате. За повече информация за вентилацията вижте нашите ресурси в края на тази информационна брошура.

Хората, работещи в болницата, ще трябва да се грижат за вашата и за собствената си безопасност, доколкото е възможно. Поради това, те ще бъдат облечени различно от начина, по който може да сте ги виждали преди. Те ще носят маска на лицето, пластмасов щит пред лицето си или защитни очила. Може да носят престилка за еднократна употреба и може би предпазно облекло под нея. Това може да изглежда тревожно, но всичко е заради безопасността на всички.



Трябва ли да се ваксинирам?

Сега ваксинацията е по-важна от всякога. Ваксинирайте се срещу грип, както бихте правили всяка година, и се консултирайте с вашия общопрактикуващ лекар дали трябва да си поставите пневмококова ваксина.

Вече са разработени и се предлагат ваксини срещу COVID-19. Всяка държава въвежда ваксината по най-ефективния начин, който може, и ще определи като приоритетни хората, за които се счита, че са най-изложени на риск от COVID-19, като те ще бъдат различни в различните държави. Ще бъде важно, колкото може повече от нас да си поставят ваксина срещу COVID-19. Това е така, защото ваксинацията помага не само да се защити ваксинираният човек, но и тези около нас, на които не може да се постави ваксина, например на много болните, много младите или възрастните и тези със състояния, които засягат имунната система.

Можете да научите повече за ваксинацията и за ваксините срещу COVID-19 в материалите в края на тази информационна брошура.

Как да огранича разпространяването на COVID-19 у дома, когато живея с някой, който е заразен?

Ако вие или някой, с който живеете, има COVID-19, когато е възможно, лицето с COVID-19 трябва да се изолира в отделна стая и ако може, да използва отделна баня. През деня отваряйте прозорците, за да проветрявате дома си.

Всички трябва често да си мият ръцете със сапун. Почиствайте повърхностите, които заразеният човек е докосвал, или с които е бил в контакт, като използвате сапун и вода или антивирусен почистващ препарат. Носете чиста маска за лице, ако трябва да стоите в една стая със заразения човек и когато е възможно, избягвайте контакт с него. Сменяйте редовно маската на лицето си.

Как да се грижа за психическото си състояние?

Пандемията е трудна за всички по целия свят и може да повлияе на психическото и физическото ни състояние. Наистина е важно да се грижим за психическото си здраве, особено когато не се чувстваме добре.

Създадохме брошура с информация за това как да се грижите за своето психическо състояние, специално за хора с белодробни заболявания, която може да ви бъде полезна. Линкът към нея можете да намерите в края на информационната брошура.

Какво представляват тестовете за COVID-19?

Има два вида тестове за COVID-19: тестове за наличие на вируса и тестове за антитела.

Тестът за наличие на вируса ви показва дали имате инфекция в момента. Това е тестът, който се прави с тампон.

Антителата са протеини, които се намират във вашето тяло, и ако ги има, може да означава, че вече сте прекарали инфекция.



Кой трябва да си направи тест за вируса (с тампон)?

- Хора, които имат симптоми на COVID-19.
- Хора, които са били помолени или насочени да се изследват от техния лекуващ лекар, държавни органи по здравеопазването или друг орган.

Не всеки има нужда от изследване. Ако се изследвате, трябва да се самокарантинирате/изолирате у дома, докато получите резултатите си от теста, и да следвате съветите на медицинския специалист.

Можете да посетите уебсайта на местния или държавния орган по здравеопазването, за да прочетете най-новата информация на местно ниво относно изследването.

Ако тестът ви е положителен, ще е необходимо да се самоизолирате и да следвате съветите в тази информационна брошура относно ограничаването на разпространението на вируса. Дори ако тестът ви за COVID-19 е бил положителен и сте се възстановили, трябва да продължите да изпълнявате стъпките за забавяне на разпространението на COVID-19. Повторното заразяване не е често срещано, но може да се случи, и вие можете да разпространявате вируса все още чрез докосване на замърсени повърхности.

Ако тестът ви е отрицателен, вероятно не сте били заразени в момента, в който е взета пробата. Резултатът от теста означава само, че не сте имали COVID-19 в момента на изследването.

Кой трябва да си направи тест за антитела?

- Може да си направите, за да проверите дали сте прекарали COVID-19. Вашият лекар може да го направи, за да разбере повече за симптомите, които имате.
- Тъй като участвате в проучване и в него се проследява колко дълго имате антитела и в какви количества.

Как да се върна към ежедневието си живот?



Повечето хора, които боледуват от COVID-19, ще го прекарат леко. Те ще се възстановят бързо и ще се върнат към нормалните си дейности в рамките на няколко седмици след разболяването си.

За някои хора с умерено до тежко заболяване COVID-19 може да е необходимо малко повече време, за да оздравеят напълно.

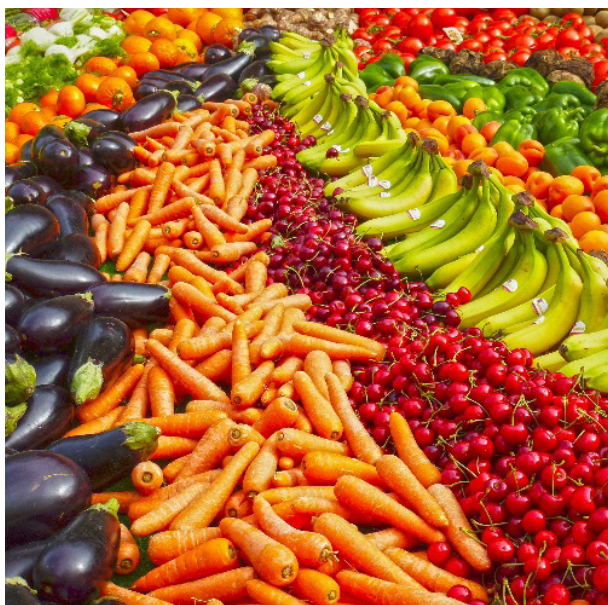
Може да бъде много разочаровашо, когато не можете да правите нещата, които сте свикнали,

независимо дали това е да се качвате по стълбите без затруднения или да ходите по магазините, да играете с децата си или да тренирате спорта, който обичате.

Не бързайте да се върнете към живота си на напълно здрав човек – опитайте да не се подлагате на големи натоварвания и почивайте, когато можете.

Ако сте преболедували умерена или тежка форма на заболяване COVID-19, възможно е да получите помощ от вашия лекар, като ви назначи физиотерапия или трудова терапия, за да ви помогнат да се върнете към нормалното си ежедневие.

Ефектите от изолацията и от самото заболяване COVID-19 може да доведат до загуба на силата на мускулите ви, сърцето и белите дробове. Тази загуба на физическо здраве може да направи възстановяването по-бавно. Затова се опитайте да увеличавате внимателно физическото натоварване след изолацията след отминаването на COVID-19. Хора с тежко протичащ COVID-19 може да бъдат поканени в организирани програми за рехабилитация.



Здравословен, балансиран режим на хранене е важна част за поддържане на общото здраве, също и за възстановяване от COVID-19. Целта е да се храните с много плодове и зеленчуци с различни цветове, поне по 5–7 порции на ден, но и повече е добре. Ако сте преболедували от COVID-19, може би няма да се чувствате много гладни и може да сте загубили част от теглото си. Хранете се с каквото можете и което ви е вкусно, докато се почувствате по-добре. Храни с високо съдържание на протеин, например месо, риба, варива, сирена и вегетариански месни заместители са много

важни, докато оздравеете, тъй като те ще ви помогнат да възстановите силите си.

Съществува връзка между дефицита на витамин D и по-тежкото протичане на COVID-19. За хората, живеещи в северното полукълбо (например в северна Европа) между октомври и март, е по-вероятно да имат дефицит, тъй като не могат да получават витамин D от слънцето през тези месеци. Хората с черна кожа и тези от малцинствените етнически групи са особено изложени на риск от ниски нива на витамин D поради цвета на кожата и някои културни практики. Хора с по-едри тела също са в по-висок риск от дефицит на витамин D. Ако се притеснявате, че имате ниски нива на витамин D, посъветвайте се с вашия лекар. Витамин D се съдържа в храни, например в яйчен жълтък, мазни риби, обогатени храни, като зърнени храни и някои растителни млека, червено месо и черен дроб.

Как ще се провеждат прегледи в болница?

Важно е да се грижите за общото си здраве. Вашите регулярни или планирани прегледи все още са важни, но може да протичат малко по-различно. Всяка болница има свои правила за пациенти, идващи на преглед по време на пандемията, и ако трябва да отидете на преглед, трябва да ги спазвате. Някои консултации сега се провеждат виртуално, или по телефона, или като видео консултация. Когато това не е възможно, или ако е необходимо лично да отидете на преглед, трябва да прилагате съветите по-горе как да сведете риска



за себе си до минимум. Възможно е също от болницата да се свържат с вас в деня преди определеното ви посещение, за да ви зададат въпроси и да проверят дали в момента имате някакви симптоми на COVID-19. За някои посещения от вас може да се изиска да имате тест за наличие на вирус (с тампон) за проверка дали в момента имате коронавирус и след това ще бъдете помолени да останете в къщи и да сведете до минимум контактите с други хора.

Изследванията на белодробната функция, например спирометрия, все още са важна част от разбирането на белодробните заболяване и подпомагат лекуването им. Може би ще трябва да отидете за изследване на белодробната ви функция. Макар че може би ще са взети определени мерки за безопасност на мястото на провеждане на изследването, начинът на провеждане на самото изследване няма да е променен много. Коронавирусът се разпространява чрез капчици и аерозоли във въздуха и изследванията на белодробната функция може да увеличат количеството, което отделяте. Повечето изследвания на белодробната функция се изпълняват с поставен филтър, който е изключително ефективен за отстраняване на вирусните частици. Една промяна, която може да откриете, е, че може да бъдете помолени да останете малко по-дълго на мундшука, на който е прикрепен филтър, след като завърши изследването. Може да забележите разлика във външния вид на медицинския специалист, който помага да се направи изследването на белодробната ви функция. За да се сведе до минимум разпространението на вируса, медицинският специалист ще носи допълнителни защитни средства, каквито не е носил преди. Вероятно това ще бъде маска за лице и визьор.

Как да се включа в проучване?

Има още толкова много неща, които не знаем за COVID-19. За да научим повече, ние се нуждаем от хора, които да ни помогнат, като се включат в проучване. Ако сте прекарали COVID-19, мислите, че сте го прекарали или имате белодробно заболяване и се интересувате от участие в проучване върху това как пандемията е засегнала хората с белодробни заболявания, моля, свържете се с нас, като ни изпратите имейл на info@europeanlung.org, за да научите начините, по които можете да участвате.

Допълнителна информация

Миене на ръце – www.europeanlung.org/en/covid-19/what-is-covid-19/prevention

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

Справяне със задух – www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/managing-breathlessness-at-home-during-the-covid-19-pandemic

Какво ще се случи, ако е необходимо да вляза в болница – www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/covid-19-hospital-factsheets

Какво представлява вентилацията – www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/covid-19-symptoms

Как се усеща вентилацията от пациента – www.europeanlung.org/en/covid-19/share-your-experiences/patient-stories/laura-rentoul

Описание на ваксина: www.europeanlung.org/assets/files/factsheets/vaccination.pdf

Въпроси и отговори за ваксината срещу COVID-19: 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

Европейската агенция по лекарствата: www.ema.europa.eu/en/human-regulatory/overview/public-health-threats/coronavirus-disease-covid-19/treatments-vaccines/covid-19-vaccines-key-facts

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

Настоящата информационна брошура е издадена през януари 2021 г.



Европейската белодробна фондация (ELF) е основана от Европейското дружество по белодробни заболявания (ERS) през 2000 г. с цел да обедини пациентите, обществеността и белодробните специалисти за положително повлияване на белодробното здраве.

Настоящата информация е подбрана с помощта на Prof. James Chalmers, Prof. Anita Simonds, Dr Sabrina Bajwah, професионалния консултативен комитет на ELF и членовете на групата за консултации на пациенти с COVID-19 на ELF.

Настоящата информационна брошура е издадена през януари 2021 г.

This factsheet was funded by HM Government in partnership with the National Lottery Fund and this work has received support from the EU/EFPIA Innovative Medicines Initiative 2 Joint Undertaking - DRAGON grant n° 101005122. Further information at: <https://www.imi.europa.eu/>

The communication reflects the author's view and neither IMI nor the European Union, EFPIA, or any Associated Partners are responsible for any use that may be made of the information contained therein.