

PREPORUKE ZA BOLESNIKE NA DIJALIZI TIJEKOM COVID-19 PANDEMIJE

Prijevod dr Ivana Tolj prema <https://www.era-edta.org/en/covid-19-news-and-information/#toggle-id-6>

Koronavirus se širi uglavnom bliskim kontaktom među ljudima. Stariji ljudi, pacijenti na kroničnom programu hemodijalize kao i oni sa dugogodišnjim kroničnim bolestima su pod većim rizikom nastanka teže kliničke slike uzrokovane koronavirusom.

Zbog povećanog rizika kod pacijenata na kroničnom programu hemodijalize osobito je važno poduzeti sve mjere kako bi smanjili izloženost virusu.

Važno je da **svi** slijede ove preventivne mjere:

- **Budite kod kuće** u ne dijalizne dane, koristite osobni prijevoz do i od dijaliznog centra, izbjegavajte javni prijevoz, nemojte putovati, izbjegavajte osobni kontak kao i javna, privatna ili vjerska događanja (obiteljska okupljanja, svatovi, sahrane itd). Maksimalno se pokušajte suzdržati od osobnog kontakta osobito sa mlađom populacijom (djeca, unuci), mlađi mogu često širiti bolest a da oni sami nemaju nikakve simptome.
- **Ostanite kod kuće** ako vam je muka ili imate simptome poput vrućice, kašlja, grlobolje, bolova u tijelu, glavobolje, zimice. Obavijestite svoj dijalizni centar da Vam nije dobro.
- **Izbjegavajte druge koji su bolesni.** Ograničite „licem u lice“ kontakt s drugima koliko god je to moguće.
- **Pokrijte se** kada kišete ili kašljete jednokratnom maramicom koju ćete nakon toga baciti u smeće. Ukoliko nemate maramicu kašljite i kišite u gornji dio rukava, nikako ne u ruke.
- **Često perite ruke** sapunom i vodom a u trajanju od najmanje 20 sekundi. Svakako bi ruke trebali oprati nakon odlaska u kupaonicu, prije jela, nakon puhanja nosa, kašljanja ili kihanja. Ukoliko nemate sapuna i vode, koristite sredstvo za čišćenje kože sa 60- 95% alkohola.
- **Jako često čistite** stvari koje često dodirujete, npr kvake na vratima.
- **Izbjegavajte dodirivanje** lica, osobito očiju, nosa i usta neopranim rukama.
- **Nosite maske** za lice ako Vam je tako prethodno rečeno.
- **Izbjegavajte pozdrave** ljudi rukovanjem, zagrljajem ili poljupcem.
- **Nabavite zalihe**, uključujući lijekove.

Zašto su nam potrebne ove preventivne mjere?

Ako u području gdje živite postoji epidemija virusa trebate smanjiti rizik od oboljevanja ali i imati kvalitetnu hranu u svome domu. Kvalitetna je ona hrana koja traje duže vremena bez kvarenja kao npr konzervirana hrana. Važno je pripremiti i hranu pogodnu za pacijente na dijalizi, svježu vodu i zalihu lijekova za 2-3 tjedna. Na taj način ćete smanjiti rizik od zaraze izbjegavajući gužve u trgovinama prehrambenih proizvoda i ljekarnama.

Što je s Vašim dijaliznim terminima i/ili liječničkim pregledima?

Ako ste na redovnom program hemodijalize, termin **NE smijete** propustiti. Ako se osjećate loše, mislite kako ste bili u kontaktu sa osobom pozitivnom na COVID-19 ili imate bilo koje drugo pitanje javite se u svoj dijalizni centar kako bi se i oni mogli pripremiti na Vaš dolazak ili Vas uputiti na testiranje. Ukoliko imate vrućicu ili neki respiratorni simptom **odmah po dolasku** u dijalizni centar o tome trebate obavijestiti osoblje.

Opće higijenske mjere koje Vi možete poduzeti:

- u čekaonicama dezinficirajte ruke
- prije početka dijalize operite ruke i fistulu te temeljito dezinficirajte područje oko mjesta punkcije fistule

Dijalizni pacijenti koji su bili u kontaktu s osobom koja ima veliku vjerojatnost zaraze koronavirusom ili koja je naknadno testirana a pozitivna je; trebaju se odmah obratiti svom dijaliznom centru. Osoblje iz Vašeg centra može tražiti da se pridržavate nekih pravila, između ostalog to bi moglo obuhvaćati:

- ukoliko **nemate simptome** bolesti: nosite masku kada dolazite u Dijalizni centar do odlaska i tijekom cijelog trajanja hemodijalize. Ako kišete ili kašljete koristite jednokratne maramice koje treba baciti nakon svake uporabe. Primljenjajte i dezinfekcijska sredstva.
- ukoliko je **imate** temperaturu ili upalu dišnog sustava a trebate ići na redovnu dijalizu vjerovatno će Vas poslati u posebnu jedinicu gdje će Vas pregledati osoblje za hitne slučajeve i specijalisti za zarazne bolesti.

Ukoliko ste pacijent na **peritonejskoj dijalizi** pomoć će Vam se pružiti u kućnim uvjetima ili će Vam se pomoći pri transport u najbližu bolnicu ukoliko je tako potrebno.