

Vážení přátelé,

od spolku Česká asociace paraplegiků CZEPA z.s., jsme dostali tuto informaci, kterou vám posíláme. Jedná se o instrukci pana doc. MUDr. Jiřího Kříže, Ph. D., primáře Spinální jednotky FN Motol a předsedy České společnosti pro míšňí léze.

### *DOPORUČENÍ PRO PREVENCI A ONEMOCNĚNÍ COVID-19 U OSOB S MÍŠŇÍ LÉZÍ*

*U populace s míšňí lézí je třeba počítat se zvýšeným rizikem v souvislosti s onemocněním Covid-19. Dosud nebylo prokázáno, že by lidé s poraněním míchy byli více náchylní ke koronavirové infekci než běžná populace. Mohou však mít zhoršenou imunitu nebo oslabené dýchání, což může znamenat závažnější průběh infekce a horší důsledky. Proto by měli jak osoby s míšňí lézí, tak jejich rodinní příslušníci či pečovatelé dodržovat doporučení přísněji než běžná populace.*

- *Čím méně kontaktů, tím lépe. Využívejte proto pokud možno jednoho asistenta či rodinného příslušníka, který maximálně dodržuje všechna preventivní doporučení.*
- *Zajistěte si předem náhradní asistenci pro případ, že onemocní člen rodiny, pečovatel či osobní asistent, který tuto službu vykonával.*
- *Měli byste mít doma dostatek trvanlivých potravin, stejně tak jako toaletní papír a další hygienické pomůcky, jako jsou podložky nebo katetry, které denně používáte. Zásadní je rovněž dostatek všech používaných léků.*
- *I přes výše uvedené zásoby mějte vždy domluvený kontakt alespoň na dvě osoby, které v případě potřeby zajistí doplnění potřebného sortimentu.*
- *Omezte kontakt s okolím na minimum.*
- *Požádejte všechny pečovatele a osobní asistenty, aby během návštěvy používali roušku, při příchodu si myli a dezinfikovali ruce, stejně jako před každým úkonem, který s Vámi budou provádět.*
- *Pravidelně myjte a dezinfikujte všechny povrchy, kterých se dotýkáte a používejte dezinfekční ubrousky na předměty, které používáte (klávesnice, mobilní telefon).*
- *Instruuje všechny své blízké, přátele a pečovatele, aby Vás v případě jakýchkoliv příznaků onemocnění nenavštěvovali!*
- *Pokud musíte nutně opustit domov, použijte respirátor s označením FFP2 nebo FFP3, pokud možno nevyužívejte městskou hromadnou dopravu a udržujte odstup od jiných lidí, nejlépe 4 m. Pokud nemáte respirátor, použijte alespoň roušku či šátek, který po návratu domů vyperte.*
- *Zjistěte si předem od praktického lékaře nebo na internetu kontakt na spádovou hygienickou službu.*
- *Další doporučení se shodují s doporučeními pro běžnou populaci – mytí rukou, dostatek vitamínů, kvalitní spánek, snížení stresu, nesahání do obličeje, nepodávání rukou.*

*V případě, že na sobě pocítíte příznaky, volejte hygienickou službu s informací, že jste imobilní, ať zajistí odběrovou sanitu, která přijede k vám domů a provede odběr na přítomnost koronaviru.*

*Při lehkém průběhu onemocnění (teplota do 38 st C, pocit nachlazení, bolesti kloubů, občasný kašel) pro vás bude lepší zůstat v domácím prostředí a užívat běžné léky tak jako u jiných typů viróz.*

*Při těžším průběhu onemocnění (zahlenění s obtížným odkašláním, dušnost, horečka nad 38 st C, malátnost) bude nutná hospitalizace na oddělení vyčleněném pro ošetřování pacientů s koronavirovou infekcí, kam Vás dopraví rychlá záchranná služba. Volat lze na linku 1212 (informace, rozcestník, dispečink). Neočekávejte specializované lůžko pro spinální pacienty a informujte ošetřující personál o vysokém riziku vzniku dekubitu a nutnosti polohovat střídavě na boky a záda každé tři hodiny.*

*Zdravotní stav můžete konzultovat na Spinální jednotce FN Motol, tel. 224439207 nebo 9253.*

*Doc. MUDr. Jiří Kříž*

*Primář Spinální jednotky FN Motol*

*Předseda České společnosti pro míšní léze*

Přeji vám všechno dobré.

Mgr. Václav Krása  
předseda NRZP ČR