

DESATERO BEZPEČNOSTI ONKOLOGICKÉHO PACIENTA pro aktuální období

1. Sledujte pravidelně a denně veřejné informační zdroje a webové stránky nemocnic onkologických center a jednotlivých pracovišť, kde jsou dostupné informace o hlavních opatřeních a postupech při infekčních epidemiích, včetně postupu při projevech podezřelých z probíhající infekce (typicky horečky, kašel, dušnost, rýma, chrapot) nebo postupu při kontaktu s infikovanou osobou.
2. Máte-li projevy podezřelé z probíhající infekce (např. teploty, kašel, dušnost, rýma, chrapot) nevstupujte na onkologické pracoviště a mezi další onkologické pacienty a personál. Se svým onkologem se telefonicky domluvte na možnosti případného posunu kontroly a léčby a navštivte zdravotnické pracoviště aktuálně určené pro řešení těchto případů (viz bod č. 1, informace také u praktického lékaře).
3. V případě potřeby vypsání receptu na léky se domluvte telefonicky na zaslání receptu elektronickou cestou, je-li možné.
4. Při kýchání, smrkání používejte jednorázové kapesníčky, které si dávejte před ústa a jednou použitý kapesníček již znovu nepoužívejte a pečlivě vyhoďte do odpadkového koše, není-li jiné speciálně určené místo.
5. Omezte a ideálně vynechejte cestování prostředky hromadné dopravy, vynechejte také návštěvy míst s kumulací osob, nákupní centra, čekárny, atp.
6. Omezte platby hotovostí a kontakt s mincemi a bankovkami, platby ideálně bezkontaktní kartou.
7. Dodržujte hygienu a čistotu rukou, pravidelně si je umývejte pečlivě s mýdlem a máte-li, využijte i desinfekční prostředky. Omezte pozdrav podáváním rukou, omezte doteky povrchů, zábradlí a madel ve veřejných prostorech, případně poté pečlivě ruce umyjte, desinfikujte, je-li možné.
8. Dodržujte dostatečný přísun tekutin, žvýkejte žvýkačky pro udržení produkce slin, dbejte na dostatek pestré stravy, vitamínů, živin a energie.
9. Využijte krátké procházky na čerstvém vzduchu volného prostoru.
10. Při pocitu únavy odpočívejte a spěte.

prof. MUDr. Samuel Vokurka, Ph.D. a Dialog-Jessenius, o.p.s., 10. 3. 2020