

Covid – 19 Coronavirus הנחיות כלליות

מגיפת וירוס הקורונה פוגשת את העולם והמדענים כך שעדיין לא ידועים לגביה פרמטרים רבים. הנגיף עובר מאדם לאדם בהדבקה טיפתית אך גם במגע ומכאן החשיבות של רחיצת ידיים בתדירות גבוהה ואחרי חשיפה ונגיעה במשטחים שונים. ההדבקה הטיפתית יכולה להתבצע מכל אדם אם יש לו תסמיני מחלה וגם מכאלו ללא תסמינים ולכן ההוראה לריחוק חברתי חלה על כולם ללא יוצא מן הכלל. רוב בני האדם שנדבקים מחלתם קלה והיא תחלוף מעצמה ללא טיפול. לעומת זאת אם מדובר בחולה מדוכא חיסון מסיבה כלשהי עלול נגיף הקורונה לגרום לתסמיני מחלה קשים הרבה יותר.

עמותת לימפאדמה בישראל מבקשת מהמטופלים והמטפלים להיות קשובים להוראות משרד הבריאות ולהתעדכן בעדכונים שוטפים באתר. בימים אלו ישנה המלצה להמנע מהגעה למרכזים רפואיים למרפאות ובתי מרקחת וישנו מגוון של טיפולים מרחוק, גם פיזיותרפיה. אם נקבע טיפול בפיזיותרפיה רמת הדחיפות תקבע עם הפיזיותרפיסט. המטפלת ואם יעשה הטיפול יש לשמור על הכללים הנובעים מהנחיות משרד הבריאות כמו מיגון רמת הקירבה וכו'. העמותה מבקשת להדגיש כי במדה וישנם תסמינים הקשורים בלימפאדמה לדוג' חום אודם או עליה בנפוחות של איבר הלימפאדמה יש לפנות בדחיפות למוקד קופת החולים הרלוונטית.

בתקופה זו שהטיפולים המשמרים נידחים למועדים מאוחרים יותר, מרכיבי הטיפול העצמי שכוללים טיפוח ושמירה על העור, תרגילים יעודיים, ניקוז עצמי בטכניקות שונות ידניות ואחרות והקפדה בחבישה חשובים במיוחד. במידת הצורך ישנם סרטוני הדרכה שהפיזיותרפיסט/ית יכולה לשלוח לכם או להפנות אתכם אליהם.

ישנם פרסומים מעטים המתייחסים ספציפית ללימפאדמה הקשורים בטיפול בחבישות הלחץ כלומר בגרביים ובעקר בשרוולים. ההמלצה היא להמנע מחשיפתם של אמצעי הלחץ באמצעות כסוי של ביגוד או כפפות פלסטיות. קיימת המלצה לכביסה באופן יום יומי. הכביסה במכונת הכביסה רצוי שתעשה בשקית יעודית בהתאם להוראות היצרן. השימוש באלכוהול אמור לא לפגוע החומרי החבישה אם הוא מושם על העור בלבד. כל חשש מהדבקות באמצעות נגיעה במשטח מחייב כביסה ואם משתמשים בכפפות פלסטיק מעל, יש לבצע הורדת כפפות באופן מבוקר כפי שמודגם בסרטי המיגון למיניהם.

רכזנו עבורכם מידע רלוונטי באתרים הבאים :

התנהגות במרחב הפרטי והציבורי יש להשמע להוראות משרד הבריאות

<https://govextra.gov.il/ministry-of-health/corona/corona-virus/>

מידע והנחיות להתמודדות עם מצב החירום -פורטל חירום ליאומי

<https://info.oref.org.il/>

מוקד תמיכה לצוותים רפואיים

<http://www.ipts.org.il/Uploads/dbsAttachedFiles/542020.pdf>

הדרכה למיגון

<https://www.facebook.com/IsraeliPTS/videos/1319224861599379/?v=1319224861599379>