

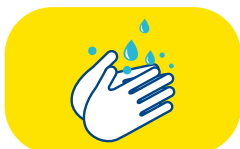
Ako sa liečiť, ak máte koronavírus

ŽIVOTOSPRAVA



- Oddychujte a doprajte si spánok.
- Pite dostatok tekutín (voda, bylinkový čaj). Tekutiny prijímajte pribežne v menších množstvách.
- U starších pacientov ponúkajte tekutiny aktívne (v prípade potreby lyžičkou, slamkou, hadičkou).
- Sledujte močenie - ak množstvo moču klesá, pacient je dehydrovaný.
- Jedzte výživné a zdravé jedlo.
- Užívajte vitamín D, selén, zinok, vitamín C, Imunoglukan a pod.

HYGIENA



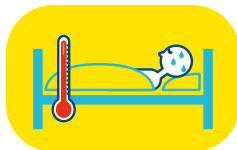
- Ak je to možné, zostaňte izolovaní v samostatnej miestnosti od ostatných členov rodiny a používajte samostatnú kúpeľňu a WC.
- Nepoužívajte tie isté veci, riad, príbor, uteráky a posteľnú bielizeň ako iní ľudia vo vašej domácnosti.
- Často dotknuté povrchy ako stoly a kľučky pravidelne čistíte a dezinfikujete.
- Pravidelne vetrajte.

PSYCHICKÉ ZDRAVIE



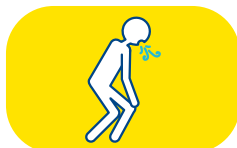
- Buďte aktívni a udržiavajte sociálny kontakt s blízkymi prostredníctvom telefónu alebo internetu.
- Čo najviac dodržiavajte pravidelné rutiny a plány.
- Nezabúdajte, že deti potrebujú v ťažkých časoch osobitnú lásku a pozornosť dospelých.
- Je normálne, že sa počas krízy cítite smutní, vystresovaní alebo zmätení. Komunikujte s ľuďmi, ktorým dôverujete, napríklad s priateľmi a rodinou.
- Ak cítite, že situáciu nezvládáte, obráťte sa na odborníka.

PRÍZNAKY



- Ak máte mierne príznaky a inak ste zdraví, izolujte sa a obráťte sa na svojho lekára alebo informačnú linku COVID-19. Kontakt pre občanov: **0800 174 174** Zo zahraničia volajte: **+421 222 200 910**
- Ak máte horúčku, kašeľ a ťažkosti s dýchaním, vyhľadajte lekársku pomoc. Zavolajte vopred.
- Z lekárne si zaobstarajte domáci CRP test. Pomocou neho viete z krvi zistiť, či sa v dýchacích cestách oslabených vírusom nerozbieha aj bakteriálna superinfekcia, proti ktorej je potrebné predpísať antibiotiká.
- Pri teplote nad 38 °C užívajte Novalgín, Paracetamol alebo Ibuprofen v odporúčaných dávkach, ako je uvedené v príbalovom letáku.
- Teplotu si merajte viackrát denne.
- Ak teploty nad 38 °C pretrvávajú dlhšie ako 3 dni, kontaktujte svojho všeobecného lekára.

ŤAŽKOSTI S DÝCHANÍM



- Sledujte dychovú frekvenciu, ktorá by mala byť nižšia ako 20 dychov za minútu. Ak sa vám ťažko dýcha aj v pokoji alebo došlo k náhlemu zhoršeniu dýchania, volajte záchrannú zdravotnú službu - telefónne číslo 155 alebo 112.
- Tlmte suchý kašeľ (odporúčame Stoptussin, Ditustat a pod.)
- Ak máte ťažkosti s dýchaním pri námahe (pri rýchlejšej chôdzi, chôdzi po schodoch, nosení ťažších predmetov a pod.), zaobstarajte si (napríklad z lekárne) oxymeter, resp. štipcový alebo prstový pulzný oxymeter. Ide o zariadenie, ktoré meria nasýtenie krvi kyslíkom. Normálna saturácia krvi kyslíkom je nad 94 %. Pokiaľ saturácia klesne pod 90 %, je potrebné zvýšiť prísun kyslíka do organizmu - pokles saturácie o každé jedno percento znamená zhoršovanie stavu.

VYSOKÝ KRVNÝ TLAK



- Ak sa liečite na vysoký krvný tlak a nameriate si nízky krvný tlak (či už pre horúčku, alebo dehydratáciu), kontaktujte všeobecného lekára, ktorý zväží úpravu alebo vysadenie antihypertenzívnej liečby a liekov na odvodnenie.

KEDY VOLAŤ ZÁCHRANNÚ ZDRAVOTNÚ SLUŽBU?



(telefónne číslo 155 alebo 112)

- pri kolapse
- pri zhoršení vedomia (dezoorientácia, zmena správania)
- ak teplota nad 38 °C pretrváva viac dní
- pri poklese saturácie krvi kyslíkom pod 90 %
- pri podstatnom znížení množstva moču a pretrvávajúcom poklese krvného tlaku na nízke hodnoty, zvyčajne pod 100 mmHg systolického tlaku
- pri výrazných alebo náhle vzniknutých prejavoch dušnosti (subjektívny pocit nedostatku vzduchu, sťaženého prehlbujúceho sa dýchania alebo pocit skráteneho dychu s nemožnosťou dostatočne zhlboka dýchať)
- pri zrýchlení dychovej frekvencie, t. j. nad 20 dychov za minútu