



Ochorenie COVID

Čo si kúpiť na doma z lekárne:

Oxymeter

merať na viacerých prstoch, opakovane a v pokoji, pozor, môže vykazovať zlé meranie pri dlhých nechtoch, pri laku na nechty a slabých baterkách

Tlakomer

vždy si urobte 3 merania a z 2. a 3. urobte priemer

Teplomer

Vitamíny

denné dávky po konzultácii s lekárom (po jedle: Vitamin C 2g u infikovaného (rozdelené do 2-3 dávok), ako prevencia 1g (rozdelené do 2 dávok), vitamin D 1000 IU, Zink 15-25 mg 1x denne

Domáca liečba, lieky dostupné z lekárne:

- v maximálnej miere dodržujte karanténu
- psychika je dôležitá (treba sa upokojiť)
- pri bolesti hrdla kvapky / tabletky na hrdlo, pri miernom kašli kvapky na vykašliavanie, pri nádche sprej do nosa, pri teplote paralen/acylpyrin a iné...
Pozor!; treba piť veľmi veľa tekutín a mať ľahkú stravu
- potrebné sú vitamíny a podpora imunity

Všetky voľne dostupné lieky vždy len po konzultácii s lekárnikom alebo lekárom

Kedy určite kontaktovať lekára:

- teplota nad 38 st. C trvá viac ako 3 dni, pri bolesti na hrudníku pri kašli, zhoršujúce sa dýchanie
- keď začnete menej prijímať stravu a tekutiny, keď začnete menej močiť
- keď vám nezaberajú lieky z lekárne

Kedy volať 112:

- keď máte pri bežných aktivitách nedostatok vzduchu (telefonovanie, cesta na WC)
- pri tlaku na hrudi
- keď vykašliavate krv, máte modré pery, ste bledý
- keď oxymeter opakovane ukazuje hodnotu pod 92% (ráno hneď po prebudení môže byť saturácia nižšia, preto merať s časovým odstupom a po rozdýchaní)

Čo robiť po liečbe:

- pri ukončení karantény
- PN treba lekárovi povedať všetky pretrvávajúce príznaky (kašeľ, slabosť, a pod.)
- vždy podľa priebehu (ťažký, stredný) choroby a po dohode s lekárom sa určí rekonvalenscencia



U rizikových (najmä príznakových) pacientov (viaceré ochorenia súčasne, obezita, sklon k zvýšenej zrážanlivosti krvi a ďalšie) je vhodné po konzultácii s ošetroujúcim lekárom urobiť rozbor krvi (parametre zrážania a iné).



Dôležité zásady:

- vždy si píšete poznámky o zdravotnom stave pre lekára a RZP: teplota (2x denne), saturácia (2-3x denne), tlak a pulz (2x denne), majte pripravený zoznam liekov, ktoré užívate (aj voľnopredajných)

Duševná pohoda

nebať sa rozprávať o problémoch s rodinou, stále vetranie a dýchanie čerstvého vzduchu cez okno, na balkóne
- v rámci rodiny stála kontrola starších, komunikácia a pomoc

CORONAVIRUS disease



What to have at home (from the pharmacy):

Oximeter

check your saturation on several fingers, at rest; be careful, long nails, nail polish, low batteries may provide an inaccurate value;

Blood pressure monitor

always take 3 checks and make the average of the 2nd and the 3rd

Thermometer

Vitamins

daily doses after consultation with a doctor: vitamin C - after meals: 2 - 3 times a day 2g if you are Covid 19 positive, or 1g as a prevention (split into 2 doses), vitamin D - 1000 IU a day, zinc - 15-25 mg a day

Home treatment, drugs available from the pharmacy:

be compliant to current quarantine restrictions; your well-being is important (you need to calm down); drops / pills for throat pain, cough drops for mild cough, nasal spray for rhinitis, paracetamol in case of fever; it is important to drink enough water or tea and to have a light diet; vitamins and immunity support are needed

Take any over-the-counter medicines only after consultation with a pharmacist or doctor

When to contact a doctor:

your body temperature is over 38°C for more than 3 days; in case of chest pain and persistent cough, breathing difficulty; loss of appetite (food, liquids); decrease of urination; prescribed drugs are ineffective

When to call 112:

shortness of breath during normal activities (talking on the phone, going to the toilet); chest pressure; if you cough up blood, you have blue lips, you are pale; oxygen level shown on the oximeter is below 92% (in the morning and after waking up the saturation may be lower, so it is advised to measure it with some time lapse and after exhalation)

What to do after treatment:

at the end of quarantine; finalise your sick leave, inform your doctor about all persistent symptoms (cough, weakness, etc.); convalescence depends on the course of the disease (severe, moderate) and the convalescence period ends when agreed with your doctor

Regarding all at-risk patients (mainly those asymptomatic, polymorbid patients - obesity, high blood pressure, diabetes, complications after diabetes, blood clotting condition), it is advised to order a blood tests (hemocoagulation test and others).