



# 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