

Informații pentru pacienți despre infectarea cu COVID-19

Ați fost testat, vi s-a luat proba de exsudat nasofaringian, rezultatul testului a fost pozitiv dar NU vă simțiți rău:

Vă dorim să aveți noroc și situația să rămână așa!

- **Cu toate acestea, vă rugăm să rețineți că** în termen de 14 zile se poate întâmpla să dezvoltați totuși simptome de boală!
- Prin urmare, **vă rugăm să rămâneți neapărat izolați acasă chiar dacă nu aveți simptome de boală!**
- Dacă sunteți purtătorul virusului COVID-19 puteți infecta alte persoane fără să vă dați seama **chiar și cu 2 zile înainte ca dumneavoastră să resimțiți apariția simptomelor!**
- **Avantajul dumneavoastră față de alte persoane este că ȘTIȚI** deja ca urmare a rezultatului pozitiv al testului că aveți virusul.
- Deci: **Vă rugăm să vă izolați acasă timp de 10 zile și să nu vă întâlniți cu nimeni în toată această perioadă!**
- **Vă mulțumim!!!**

Ați fost testat, vi s-a luat proba de exsudat nasofaringian, rezultatul testului a fost pozitiv și vă simțiți rău:

- Vă rugăm să rețineți: medicul dumneavoastră de familie NU va fi informat automat despre boala dumneavoastră de către autorități (Behörde)! **Vă rugăm să contactați dumneavoastră imediat medicul de familie pentru a-l informa asupra situației.**
- Boala COVID-19 poate începe brusc, cu simptome clare, dar poate avea și o evoluție lentă.

Scopul acestui prospect este de a vă informa și a vă pregăti pentru ceea ce va urma în următoarele 3 săptămâni.

Primele simptome:

Primele simptome ale bolii pot apărea în decurs de 3 până la 14 zile de la infectarea cu virusul COVID-19:

- **Prima săptămână a bolii se poate manifesta ca o infecție asemănătoare gripei obișnuite:** simptomele sunt similare cu cele pe care le știți deja de la infecții febrile avute anterior. În acest caz aveți de a face cu o formă ușoară a bolii.
- Simptomele bolii sunt asemănătoare cu cele ale unei gripe obișnuite: dureri ale membrelor, senzație de gât uscat, tuse, oboseală accentuată, febră, cefalee. În plus, deseori diaree și greață sau chiar vărsături.
- **În cel mai fericit caz simptomele vor dispărea în aproximativ o săptămână și vă veți însănătoși.**

În cazul unei forme mai grave a bolii, starea dumneavoastră de sănătate se poate deteriora semnificativ după o perioadă de 5 - 12 zile!

- **Oboseala accentuată** poate apărea brusc și poate fi foarte severă:
 - De la o zi la alta, ca urmare a instalării unei slăbiciuni accentuate a mușchilor, unii pacienți nu mai reușesc nici măcar să meargă la bucătărie ca să își facă un ceai sau să urce câteva trepte.

- **Febra:** există posibilitatea să vă confrunțați cu o serie de fluctuații ale temperaturii corporale.
 - La unii pacienți temperatura corporală poate fluctua zilnic de la 37,5° la 40,2° pe o durată de până la 3 săptămâni (!) **chiar dacă în perioada respectivă iau medicamente pentru scaderea febrei.** Această situație este foarte solicitantă din punct de vedere fizic iar pe mulți pacienți îi poate afecta și psihic, ducând chiar la disperare.
Datorită progreselor medicale din ultimii 50 de ani noi toți (în special cei mai tineri) nu mai suntem obișnuiți să avem febră continuu timp de 3 săptămâni în ciuda medicației specifice administrate în acest timp.
- Nu vă așteptați să existe un remediu miraculos în acest caz:
 - Aveți grijă, nu neglijați **să mâncați și să beți suficiente lichide** chiar dacă sunteți foarte epuizați. Aveți nevoie de rezerve fizice pentru a trece prin această situație!
 - Utilizați **remedii tradiționale** cum ar fi compresele cu oțet, etc. Beți suficient ceai îndulcit: doar apa nu este suficientă, aveți nevoie și de zahăr.
 - Consumați supă! Pe lângă lichide, organismul dumneavoastră are nevoie și de substanțe nutritive și electroliți.
- **Pierderea gustului și / sau a mirosului:**
 - Această situație este foarte neplăcută, dar nu este periculoasă.
 - În unele cazuri gustul / mirosul poate lipsi câteva săptămâni după vindecare.
 - Foarte important: **mâncați și beți regulat**, chiar dacă nu simțiți gustul!
- **Diaree, greață, vărsături:** dacă pe lângă febră și oboseală accentuată aveți și diaree și vărsături, atunci **trebuie** - pe lângă medicamentele și eventual perfuziile recomandate de medicul de familie - **să acordați atenție regimului alimentar adecvat și aportului de lichide!**
 - Rețetă de supă în cazuri de diaree: „**Supă de morcov (după dr. Moro)**”
 - 500 g morcovi curățați și tăiați mărunt se fierb într-un litru de apă timp de 1-1,5 ore. Pasați-i printr-o sită sau folosiți un mixer. Completați cantitatea totală până la 1 litru cu apă și adăugați o linguriță (3 g) de sare de masă. Consumați în cantități mici.
 - Varianta de **supă de morcovi:** luați 500 g morcovi curățați și tăiați mărunt și fierbeți într-un litru de apă timp de 1-1,5 ore, adăugați 3 g de sare de masă (o linguriță rasă), adăugați 1 linguriță de unt și 1 lingură de zahăr și pasați. Această variantă este preferată în special de copii.
 - Rețetă de **ceai cu electroliți:** 1 litru de ceai de mușețel sau mentă + 10 linguri de miere + 1 linguriță de sare + 1 lămâie - consumat pe durata întregii zile, servit cu biscuiți (Zwieback).
 - **Infuzie Rossi:**
 - 2 părți de ceai negru (lăsați-l mai mult să se infuzeze) +1 parte de suc de portocale + 1 lingură de zahăr + 1 linguriță de sare
 - Se consumă rece (din frigider) **câte o lingură**
 - Este foarte eficient pentru greață și vărsături
 - **Supă de orez (Congee)** conform rețetei TCM:
 - 1 cană orez + 8-10 căni apă + puțină sare
 - Fierbeți timp de câteva ore. Atenție! Fierbe foarte rapid, folosiți o cratiță mare și urmăriți-o pe durata preparării.
 - La început, se poate bea simplă dar, în timp, puteți combina cu legume gătite la abur sau cu sos de mere fiert (Apfelmus).
 - **Atenție:** laptele (cu cacao, griș, etc.) și carnea nu sunt bine tolerate de către organism în cazul în care aveți diaree. Iaurtul se poate consuma.
- **Tuse, dificultăți de respirație:** infecția pulmonară cauzată de un virus are o evoluție lentă și de multe ori nu este depistată imediat.

- Chiar dacă nu simțiți nimic deosebit și vă simțiți bine **vă rugăm să măsurați procentul de oxigen** din sânge de două ori pe zi până la 14 zile de la debutul bolii.
 - Puteți face acest lucru prin achiziționarea unui pulsoximetru. O soluție alternativă poate fi achiziționarea unei aplicații pentru telefonul mobil (de ex. „Pulsoximetru și oxigen” pentru aproximativ 2,70 €).
- **ATENȚIE:** Întrebați medicul de familie cum se măsoară corect astfel încât să nu obțineți în mod greșit **valori mai mici decât cele reale!**
- Valoarea în repaus la persoanele sănătoase trebuie să fie mai mare de 94%, valoarea după efort fizic (de exemplu, urcat de două ori pe scări până la primul etaj) trebuie să fie peste 90%.
 - **Dacă NU ajungeți la aceste valori:** vă rugăm să vă adresați IMEDIAT medicului dumneavoastră de familie sau să sunați la 141.
 - **Dacă ați atins aceste valori,** puteți fi liniștiți! Nu aveți nevoie de medic, epuizarea fizică este de înțeles fără îndoială, **nu vă îngrijați.**
- **Tuse uscată, mucus gros:** contactați-vă medicul de familie în special în cazul în care nu mai puteți dormi ca urmare a acestor simptome. Există medicamente pentru această situație, somnul și odihna sunt importante și ajută la recuperarea dumneavoastră!
 - **Durere în gât, dureri de urechi:** dacă sunteți infectat cu COVID-19 NU exclude posibilitatea de a avea și o angină purulentă sau otită medie.
 - **Vă rugăm să contactați medicul de familie dar informați-l înainte de vizită asupra faptului că sunteți infectat cu COVID-19.**
 - Medicul dumneavoastră de familie trebuie să ia măsuri de precauție (echipament de protecție) în cazul consultației dumneavoastră, care trebuie pregătită / planificată altfel decât o consultație obișnuită. Dacă nu anunțați medicul despre faptul că sunteți infectat cu COVID-19 acesta va fi forțat să intre în carantină din cauza faptului că a intrat în contact neprotejat cu un pacient purtător al virusului (dumneavoastră).
 - **Cefalee:** numeroși pacienți se plâng de dureri de cap puternice, de prezența durerilor musculare după șederea îndelungată în poziție culcată, dar și de febră.
 - Puneți o sticlă cu apă caldă pe ceafă pentru a ajuta la relaxarea mușchilor.
 - Întrebați-vă medicul de familie despre medicamente pentru astfel de probleme!

Rezumat:

- Dacă ați fost testat și rezultatul este pozitiv: contactați imediat medicul de familie!
- Boala poate dura trei săptămâni, cu atacuri frecvente de febră în ciuda medicației.
- Este foarte important în această perioadă să mâncați și să beți suficiente lichide chiar dacă vă lipsește pofta!
- Măsurați-vă concentrația de oxigen din sânge de două ori pe zi, în repaus și după urcarea scărilor.
- În cazul în care aveți diaree și vărsături: consumați supă de morcovi (dupa dr. Moro), ceai cu electroliți, infuzie Rossi, supă de orez.

Când trebuie contactat medicul - VĂ RUGĂM să-i comunicați că sunteți infectat cu COVID-19!

- Dacă aveți probleme de respirație chiar și în cazul unui efort fizic minor.
- Dacă nu puteți mânca nimic din cauza vărsăturilor sau / și a diareei frecvente.
- Dacă aveți febră mare și nu o mai puteți controla.

Împreună vom reuși!

Dr. med. Ursula Hammel și Dr.med. Lisa-Maria Kellermayr, Noiembrie 2020