

Páciens információk a Covid-19 megbetegedéshez

Pozitív a váladékmintája, viszont tünetmentes:

Talán szerencsés és marad is ez az állapot. Kívánjuk, hogy így maradjon!

- **Kérjük, tartsa figyelemben:** előfordulhat, hogy a tünetek 14 napon belül mégis jelentkezhetnek!
- **Feltétlenül maradjon otthon abban az esetben is, ha teljesen egészségesnek érzi magát!**
- Tudnillik, **már 2 nappal a tünetek jelentkezése előtt** megfertőzhet másokat.
- **Az előnye annak, hogy Ön jól informált, - másokkal ellentétben** az, hogy tudja, találkozott a vírussal - a pozitív teszt alapján.
- Tehát: **Maradjon otthon 10 napig és ne találkozzon senkivel!**
- **Köszönöm!!!**

Pozitív a váladékmintája és tüneteai vannak:

- Kérem, ügyeljen arra, a háziorvosát a betegségéről nem tájékoztatja automatikusan a hivatal! Mindenképpen jelentkezzen telefonon a háziorvosánál!
- A Covid-19 betegség hirtelen és egyértelműen kezdődhet, viszont sok esetben lassú lefolyású is lehet.

Ez a felhívás egy tájékoztató arra, hogy felkészítsük, mi történhet az elkövetkezendő 3 hétben.

Első tünetek:

Kb. 3-maximum 14 nap, miután kapcsolatba került a vírussal, az első tünetek megjelenhetnek:

- **A megbetegedés első hete akár úgyis lefolyhat, mint egy banális megfázásos fertőzés:** korábbról ismert lázzal járó, meghűléses tünetek. Ilyen esetben beszélünk gyenge lefolyású betegségről.
- A betegségérzet hasonlít egy megfázásos fertőzéshez: végtagfájdalom, torokfájás, köhögés, levertség, láz, fejfájás. Gyakran társul hozzá hasmenés és hányinger, akár hányás is.
- **Ha szerencséje van, kb. egy hét után a tünetek megszűnnek és újra egészséges lesz.**

Viszont az állapota 5-12 nap után jelentősen romolhat is!

- A **levertség** hirtelen és erőteljesen is felléphet:
 - Néhány páciens akár egyik napról a másikra nem képes egyedül egy teát a konyhában elkészíteni vagy egy pár lépcsőfokot sétálni, mert az izmok annyira gyengék.

- **Láz:** előfordulhat, hogy a testhőmérsékleti-ingadozása egy hullámvasúthoz hasonlít:
 - Néhány páciensnek naponta **-3 héten keresztül-** a láza 37,5° és 40,2 ° között ingadozik, **holott lázcsillapító tablettát alkalmaznak.** Ez egy testileg nagyon megerőltető állapot és sokaknál kétségbeesést vált ki.

Egyikünk sincs ahhoz hozzászokva, hogy 3 héten keresztül lázasak vagyunk, annak ellenére, hogy gyógyszert szedünk.

- Ne várja el, kérem, hogy létezik csodaszer:
 - Kímélje magát, **ne felejtse el eleget enni és inni**, az esetben sem, ha teljesen kimerült. Tartalékolnia kell ebben az időszakban!
 - Alkalmazzon **házi szereket**, praktikákat, mint pl. ecetes borogatást. Fogyasszon elegendő édesített teát: a víz önmagában túl kevés, cukorra van szüksége.
 - Egyen levest! **A testnek szüksége van a folyadék mellett a tápanyagra és elektrolitokra.**
- **Az ízlés és szaglás elvesztése:**
 - Ez az állapot nagyon kellemetlen, de nem veszélyes.
 - Előfordulhat, hogy a betegség utáni hetekben sem tér még teljesen vissza.
 - Fontos: **ennek ellenére is rendszeresen egyen és igyon** akkor is, ha sehogy sem ízlik!
- **Hasmenés, hányinger, hányás:** ha a lázhoz és levertséghez még hasmenés és hányás is társul, **mindenképpen** figyelni kell a **helyes étkezésre és folyadékbevitelre**, a háziorvos által felírt gyógyszerek és infúzió mellett!
 - Recept hasmenés esetén: **Réppaleves „Moro” módra**
 - 500 g apróra vágott, megtisztított répát 1 l vízben, 1-1/2 óráig főzni, majd mixerrel lepürésíteni. Majd 1 l vízzel felönteni és egy kiskanál (3g) só hozzáadni. Kis mennyiségben adagolva fogyasztandó.
 - **Réppaleves variáns:** 500 g hámozott répát 1 l vízben 1-1/2 óráig főzni, 3 g só hozzáadni, kb. 1 teáskanál vajot és 1 evőkanál cukrot is, majd péppé eldolgozni. A gyermekek is szívesen fogyasztják.
 - **Elektrolit tea** receptje:
 - 1 l kamilla-vagy fodormenta tea + 10 evőkanál méz + 1 teáskanál só + 1 citrom-egész napra felosztva, s hozzá pirított fogyasztható.
 - **Rossi oldat:**
 - 2 rész fekete tea (sokáig ázva hagyni) + 1 rész narancslé + 1 evőkanál cukor + 1 teáskanál só
 - **hűtőben tárolva, kanalanként** fogyasztandó
 - különösen ajánlatos hányinger és hányás esetén

- Étvágnövelés céljából ajánlatos a **rizsleves** TCM recept alapján:
 - 1 bögre rizs + 8-10 bögre víz + csekély só
 - több órán keresztül hagyjuk főzni. Figyelem! Gyorsan felfőhet, ajánlatos nagy edényt alkalmazni és szemmel tartani.
 - Az elején **magában fogyasztandó**, idővel főtt almával, ill. párolt zöldséggel kombinálhatjuk.
- **Kerülendő:** tej (kakaó, tejbegríz stb.) hasmenés esetén a hús sem ajánlott. Joghurt azonban igen.
-
- **Köhögés, légszomj:** egy vírus általi tüdőgyulladást gyakran az elején nem veszünk észre.
 - **Mérje** az elkövetkezendő 14 napban naponta kétszer a vírus megjelenését követően a véroxigénszintjét.
 - Ehhez vásárolhat pl. az interneten egy puloximétert -vagy letölthet egy alkalmazást is a mobiltelefonjára. (pl. „Pulsoximeter&Sauerstoff”), mely ára 2,70 Euro.

- **Figyelem: kérdezze házi orvosát, a műszer helyes használatáról, a helytelen érték mérésének elkerülésének érdekében!**

 - A nyugalmi érték (egészséges ember esetében) több, mint 94%, testi erő kifejtés esetén (pl.: 2x felgyalogolni az első emeltre) az érték eléri a 90%-ot.
 - **Abban az esetben, ha ezt az értéket nem éri el:** Haladéktalanul jelentkezzen a házi orvosánál, ill. a 141-es telefonszámon.
 - **Abban az esetben, ha ezt az értéket elérte,** megnyugodhat! Nincs orvosi ellátásra szüksége, a testi kimerültsége nem ad aggodalomra okot, **viszont nem elhanyagolható.**
- **Köhögési inger, sűrű váladék:** keresse fel házi orvosát-különösen, ha ez az alvásban is akadályozza. Az alvás fontos, léteznek olyan gyógyszerek, melyek a pihentető alvását elősegítik.
- **Torokfájás, fejfájás:** Abban az esetben, ha Covid-19 megbetegedésben szenved, az még nem azt jelenti, hogy nem lehet középfülgyulladás, ill. gennyes mandulagyulladás.
 - **Kérjük, keresse fel házi orvosát, s tájékoztassa arról, hogy Covid-19 megbetegedésben szenved, mielőtt vizitre kerülne a sor.**
 - Ebben az esetben a házi orvosnak óvintézkedésekre van szükség (mint pl.: védőfelszerelés használata). Legyen erre tekintettel, hogy fel tudjon erre készülni, különben védtelen a vírussal szemben, s előfordulhat, hogy az orvosi tevékenységét és saját egészségét is veszélyezteti.
 - **Fejfájás:** sok páciensnél jelentkezik az erős fejfájás. A láz, ill. izommerevség (a folyamatos fekvés miatt) okozhatja ezt.
 - Használjon melegvizet borogatást a tarkójára, hogy az izmok ellazuljanak.
 - Forduljon házi orvosához!

Összefoglalva:

- Pozitív teszt esetén: tájékoztassa házi orvosát!
- A betegség 3 hétig is eltarthat, mely gyakori lázzal járhat-lázcsillapító gyógyszerek szedése ellenére is.
- Étkezés és folyadékbevitel roppant fontos-akkor is, amennyiben nincs kedve hozzá! Légzést figyelni, pl. naponta kétszeri véroxigénszint méréssel nyugalmi állapotban, ill. lépcsőzés után.
- Hasmenés és hányás esetén: répaleves „Moro” módra és elektrolit tea, Rossi oldat, rizsleves.

Mikor keresse fel házi orvosát- KÉREM, tájékoztassa, arról, hogy Covid megbetegedésben szenved!

- Ha csekély fizikai megterhelés következtében szokatlanul nagy légszomjjal küszködik.
- Ha gyakori hányás és hasmenés következtében nincs súlygyarapodás.
- Ha a magas láz ellen nem hat semmi.

Együtt sikerülni fog!