

Informácie o pacientovi týkajúce sa choroby COVID-19

Mali ste pozitívny ster z nosohltanu BEZ choroby:

Možno máte šťastie a zostane to tak. Prajeme vám, aby to tak aj zostalo!

- **Upozorňujeme však:** Do 14 dní sa môže stať, že sa u vás objavia príznaky choroby!
- **Takže zostaňte prosím doma - aj keď sa cítite úplne zdraví!**
- Covid-19 môžete **nechtiac infikovať ďalších ľudí už 2 dni predtým, ako si sami všimnete príznaky.**
- **Vaša informačná výhoda oproti iným ľuďom je:** Už VIETE, že ste boli v kontakte s vírusom - kvôli pozitívnemu testu.
- Takže: **PROSÍM, zostaňte doma 10 dní a nikoho nestretnite!**
- **Ďakujem!!!**

Mali ste pozitívny ster z nosohltanu a je vám nevoľno:

- Upozornenie: Váš rodinný lekár nebude úradmi automaticky informovaný o vašej chorobe! Kontaktujte svojho rodinného lekára prostredníctvom TELEFONU.
- Ochorenie COVID-19 môže začať veľmi náhle a zreteľne, ale môže trvať aj postupne.

Tento informačný list má slúžiť ako pokus o prípravu na to, čo sa môže stať v nasledujúcich 3 týždňoch.

Prvé príznaky:

Prvé príznaky sa môžu prejaviť 3 - maximálne 14 dní po kontakte s vírusom:

- **Prvý týždeň choroby môže prebiehať ako banálna infekcia podobná chrípke:** Príznaky sú známe ako z predchádzajúcich horúčkovitých infekcií. Jeden hovorí o „miernom kurze“.
- Pocit choroby pripomína chrípkovú infekciu: bolesti tela, bolesti hrdla, kašeľ, únava, horúčka, bolesti hlavy. Okrem toho často hnačky a nevoľnosť alebo dokonca zvracanie.
- **Ak budete mať šťastie, bude to asi za týždeň a vy budete opäť zdraví.**

Váš stav sa však môže výrazne zhoršiť po 5 - 12 dňoch!

Vyčerpanosť môže prísť veľmi náhle a veľmi vážne:

- z jedného dňa na druhý si niektorí pacienti už nemôžu pripraviť čaj pre seba v kuchyni alebo vyšliapať niekoľko krokov, pretože majú príliš slabé svaly.

Horúčka: Môže sa stať, že čelíte sérii teplotných výkyvov:

- Niektorí pacienti kolíšu každý deň - **a až 3 týždne (!)** - medzi 37,5 ° a 40,2 ° horúčkou - **hoci užívajú antipyretické lieky.** Toto je veľmi, veľmi fyzicky

namáhavý stav, vďaka ktorému sa mnohí cítia zúfalí.

Všetci (najmä tí mladší) sme - prostredníctvom svojich lekárskech úspechov za posledných 50 rokov - už nepoužívané, počas 3 týždňov mať neustálu horúčku - napriek lieku.

- **Prosím, nečakajte, že tu bude existovať zázračný liek:**
 - Uvoľnite sa, **nezabudnite dostatočne jesť a piť** – tiež keď ste maximálne vyčerpaní. Na túto dobu potrebujete rezervy!
 - Používajte **domáce lieky**, ako napríklad oztovy zabal atď. Pite dostatok sladeného čaju: Samotná voda nestačí, potrebujete cukor.
 - Jedzte polievku! Vaše telo potrebuje okrem tekutín aj živiny a elektrolyty.
- **Strata chuti a / alebo vône:**
 - Tento stav je veľmi nepríjemný, ale nie nebezpečný.
 - Dokonca aj týždne po chorobe môže zlyhať vnímanie chuti a vône.
 - Dôležité je: **Aj tak jedzte a pite pravidelne** - aj keď nemáte chuť!
- **Hnačka, nevoľnosť, vracanie:** Ak je horúčka a únava, potom tiež ak máte hnačky a zvraciate, **musíte** - okrem liekov a prípadne infúzie od rodinného lekára - **dbajte na správnu výživu a hydratáciu!**
 - Recept na hnačky: „**Moro mrkvová polievka**“
 - 500 g očistenej mrkvy nasekajte na 1 liter vody po dobu 1 až 1 1/2 hodiny povaríme, pretlačíme cez sito alebo pyré v mixéri. Potom celkové množstvo doplňte do 1 litra vodou a len vyrovnajte. Pridajte čajovú lyžičku (3 g) kuchynskej soli. Podávajte v malom množstve.
 - **Varianta mrkvovej polievky:** 500 g očistenej mrkvy v 1 l vody 1 až 1 1/2 Varíme hodiny, pridáme 3 g kuchynskej soli (sotva vyrovnanú čajovú lyžičku), asi 1 Pridajte lyžičku masla a 1 lyžicu cukru a spracujte na pastu. Deti ju veľmi uprednostňujú.
 - Recept na **čaj z elektrolytov:**
1 liter harmančekového alebo määtového čaju + 10 lyžíc medu + 1 čajová lyžička soli + 1 Citrón – rozmiestnený na celý deň, so suchármi
 - **Rossiho riešenie:**
 - 2 diely čierneho čaju (nechajte ho dlho lúhovať) +1 diel pomarančového džúsu +1 polievková lyžica cukor + 1 čajová lyžička soli
 - **Pridajte studené lyžice** (z chladničky)
 - je zvlášť vhodný na nevoľnosť a vracanie
 - **Ryžová polievka (congee)** podľa receptúry TCM je vhodná na prípravu vašej stravy:
 - 1 šálka ryže + 8 - 10 šálok vody + trochu soli
 - Varte niekoľko hodín. Nebezpečenstvo! Mierne sa varí - taký veľký hrniec vziať a sledovať.
 - Môžete ho piť rovno na začiatku a časom spolu s ním Kombinujte dusenú zeleninu alebo varené jablko.
 - **Pravdepodobne nie:** Mlieko (kakao, krupica atď.) a mäso často nie sú veľmi dobre znášané, ak máte hnačku. Jogurt áno.
- **Kašeľ, dýchavičnosť:** Pneumónia spôsobená vírusom je často zákerná a často sa stáva nevšimol si to hneď.

- **Prosím, zmerajte** - aj keď si nič nevšímnete a ste primerane fit cítiť nasledujúcich dňoch až 14 dní po nástupe choroby dvakrát denne kyslík v krvi.

- Môžete - napr. na internete - kúpte si pulzný oxymeter - ale tiež dobre poslúži, ak si kúpite aplikáciu v mobilnom telefóne (napr. pulzný oxymeter a kyslík = ‚Pulsoximeter & Sauerstoff‘ na ca. maximálne € 2,70).

▪ **Pozor! Opýtajte sa svojho rodinného lekára narábaj s tým poriadne** aby ste nemerali falošne nízke hodnoty!

- Hodnota v pokoji (u inak zdravých ľudí) by mala byť viac ako 94%, hodnota po fyzickej námahe (napr. dvakrát cez schody do prvého poschodia) by mala byť viac ako 90%
- **Ak NEDOSAHUJETE hodnoty:** OKAMŽITE kontaktujte svojho lekára alebo kontaktujte 141.
- **Ak tieto hodnoty nedosahujete,** mozete ostat bez obáv. Nepotrebuje lekara, tvoje fyzické vyčerpanie je pochopiteľné, ale **ne je znepokojujúci.**

Suchy kasel, hustý hlien: Oznamte to rodinne lekarovi – hlavne keď už nemôžeš spať. Existujú na to lieky, váš spánok je teraz dôležitý na zotavenie!

Bolesť v krku, bolesť ucha: To neznamena, ze mate covid 19, môžete dostať aj hnisavú angínu alebo zápal stredného ucha.

Kontaktujte svojho rodinného lekára - a informujte ho pred návštevou, že máte COVID-19.

- V prípade návštevy musí váš rodinný lekár prijať preventívne opatrenia (ochranné prostriedky), ktoré musia byť pripravené / naplánované. Musíte mu dať tiež príležitosť pripraviť sa - inak bude musieť váš rodinný lekár prestať pracovať, pretože sa dostal do nechráneného kontaktu s vírusom.

Bolesť hlavy: Mnoho pacientov popisuje silné bolesti hlavy. Veľmi často je to svalové napätie z ľahu a horúčka.

- Skúste si dať fľašu s horúcou vodou na zadnú časť krku, aby ste uvoľnili svaly.
- Opýtajte sa svojho rodinného lekára! Existujú lieky.

Stručne zhrnuté:

- **po pozitívnom teste:** kontaktujte svojho rodinného lekára!
- Choroba môže trvať aj tri týždne s častými záchvatmi horúčky - napriek lieku.
- Jadenie a pitie je nesmierne dôležité - aj keď sa vám na to nechce!
- Pozorujte dýchanie, napr. Merajte kyslík v krvi dvakrát denne - v pokoji a po lezení po schodoch.
- Ak máte hnačky a vraciate: mrkvová polievka Moro a čaj z elektrolytov, roztok Rossi, ryžová polievka

Kedy potrebujete zavolať lekárovi - a PROSÍM mu povedzte, že máte COVID!

- Ak lapáte po dychu neobvykle a zreteľne s skutočne malou fyzickou námahou.
- Ak nemôžete jesť nič kvôli častému zvracaniu a častým hnačkám.
- Keď už nevládzete s vysokou horúčkou.

Spoločne to urobíme!

Dr.Ursula Hammel & Dr.Lisa-Maria Kellermayr, November 2020