

MANUÁL PRE DOMÁCNOSŤ PRI OCHORENÍ COVID-19 variant omikron



Rady pre občanov v súvislosti s ochorením COVID-19, ktoré môžu prispieť k lepšiemu zvládnutiu pandemickej situácie.

1. SOM ZDRAVÝ/Á

- noste respirátor, dezinfikujte si ruky, dodržiavajte hygienické opatrenia
- vyhýbajte sa miestam, kde sa sústreďuje veľké množstvo ľudí
- zaočkujte sa



- ďalšie rady, ako podporiť liečbu v domácom prostredí:
 - pokoj na lôžku, vysoký príjem vitamínov, telefonický kontakt s blízkymi a priateľmi, udržiavanie mentálnej pohody, trávenie času relaxačnými aktivitami (čítanie, pozeranie TV)

2. OCHOREL/A SOM

Príznaky: bolesť hrdla, kašeľ, bolesť hlavy, výtok z nosa, bolesť celého tela

- zostaňte doma, izolujte sa v osobitnej izbe
- otestujte sa, ideálne samotestom AG alebo požiadajte o PCR
- sledujte svoj zdravotný stav: - telesnú teplotu, tlak, pulz
 - merajte si nasýtenie krvi kyslíkom pulzným oxymetrom, testovaný prst by mal mať normálnu telesnú teplotu, optimálne hodnoty sú nad 95%
- pravidelne vetrajte a prípadne použite prostriedky na dezinfekciu prostredia
- požiadajte rodinu alebo priateľov o zabezpečenie ticha, tepla, tíšenia bolesti, vitamínov, tekutín, liekov na teplotu, ovocia, zeleniny, potraviny
- cvičte dychovú gymnastiku 6-7x denne (10-15 silných nádychov) alebo fúkajte do slamky
- spíte na bruchu alebo v polosedu
- ak žijete sami a nemá Vám kto pomôcť, kontaktujte blízkeho alebo obec



3. CÍTIM SA HORŠIE

Pri ťažšom priebehu ochorenia (teplota nad 38°C viac ako dva dni, bolesť na hrudníku, dušnosť, nechutenstvo, zníženie frekvencie močenia, hnačka) **kontaktujte:**

- počas pracovného dňa svojho všeobecného lekára
- v pracovných dňoch od 16:00 – 22:00 Ambulantnú pohotovostnú službu (APS) pre dospelých alebo deti
- počas víkendu 07:00 – 22:00 Ambulantnú pohotovostnú službu (APS) pre dospelých alebo deti
- v krajnom prípade volajte operačné stredisko 112



4. UKONČENIE KARANTÉNY

- vaša izolácia sa končí na 5. deň v prípade, že v posledný deň už nemáte žiadne príznaky choroby a cítite sa dobre
- vo vlastnom záujme si vykonajte samotest
- ak sa stále necítite v poriadku, zostaňte v izolácii a kontaktujte svojho lekára



PODPORNÉ LIEKY PRI DOMÁEJ LIEČBE:

Teplota, bolesť hlavy: Paracetamol max. 4 x 500-1000mg/24 hod. pre pacienta nad 50 kg, odstup medzi dávkami min. 4 hod.

Upchatý nos, výtok z nosa: voľnopredajné spreje či kvapky do nosa dostupné v lekární, neužívať pravidelne dlhšie ako 7 dní

Bolesť hrdla: voľnopredajné spreje do hrdla či pastilky dostupné v lekární, po užití min. 30 min. nejesť a nepiť

Kašeľ: voľnopredajné lieky podľa typu kašľa – antitusiká pri suchom a mukolytiká pri vlhkom kašli

Podpora imunity: vitamín C (max. 2 gr.), vitamín D (3000 J), zinok a iné (kurkuma)



DÔLEŽITÉ RADY NA ZÁVER

- nezabudnite chrániť seba a svojich blízkych zodpovedným prístupom k zvládaniu ochorenia COVID-19
- kontakty na svoju obec/mesto nájdete na ich webovej stránke
- v prípade ďalších otázok súvisiacich s ochorením COVID-19 môžete využiť covid-linku Žilinského kraja:

0915 396 428

0918 829 989

www.zilinskazupa.sk