

Інструкція дорослому пацієнту для домашнього лікування

Що робити при гарячці?

- Багато пийте. При високій температурі обмін речовин прискорюється, і потреба в рідині вища – таким чином Ви уникнете дефіциту води в організмі. Коли рідини достатньо, сеча світло-жовта і прозора. Якщо сеча стає темною, це свідчить про те, що споживання рідини може бути занадто низьким. В якості напою давайте перевагу воді, дозволені всі безалкогольні напої
- Важливим є достатній відпочинок.
- Якщо у Вас температура вище 38,5 °C або при поганому самопочутті Ви можете приймати парацетамол, ібупрофен, декскетопрофен або аспірин. У наступній таблиці показано дози, які використовуються для дорослих, і скільки разів на день їх можна приймати

Діюча речовина	Одноразова доза	Скільки разів на день	Максимальна добова доза
Парацетамол	1000 мг	4	4000 мг*
Ібупрофен	400–600 мг	2–4	2400 мг
Декскетопрофен	25 мг	3	75 мг
Аспірін	1000 мг	4	4000 мг

* Для людей похилого віку та людей із захворюванням печінки 2000 мг

Що робити при кашлі?

- Кашель і утруднене дихання можуть полегшитись в більш прохолодному і вологому приміщенні. Кілька разів на день обов'язково рекомендується провітрювати приміщення, по можливості намагайтеся знизити температуру в кімнаті. Вентилятора слід уникати, щоб не поширювати вірус
- Уникайте тривалого лежання на спині – коли спите або лежите, намагайтеся бути по черзі на животі і на боці, також можете спробувати прийняти напівсидячу позу.
- Достатнє споживання рідини також важливо при кашлю – більша кількість рідини сприяє тому, що мокротиння стає більш рідким, і потім воно легше відкашлюється.
- Кашель може полегшити ложка меду та теплий чай.
- Якщо у Вас вдома є небулайзер (парова машина), то Ви можете зробити прохолодну пару з фізіологічним розчином. Приготування пари за допомогою небулайзера, як і вентилятор, може виділяти аерозолі, тому хворій людині слід робити це наодинці в своїй кімнаті, а після приготування пари як слід провітрити приміщення.

Не рекомендується вдихання водяної та содової пари над ємністю з гарячою водою, оскільки існує підвищений ризик опіків та набряку дихальних шляхів.

- При **кашлюку** можна спробувати відхаркувальні засоби, що продаються без рецепту, відповідно до Ваших уподобань – або натуральні (наприклад, плющ, мирт), або синтетичні (амброксол, ацетилцистеїн, карбоцистеїн) – фармацевт може дати пораду щодо вибору.
- Промивання носа фізіологічним або розчином морської солі допоможе зволжити ніс і горло і може полегшити сухий кашель. Слід уникати використання засобу для промивання носа, якщо Ви живете зі здоровими членами сім'ї – існує високий ризик зараження ванної кімнати вірусом. У цьому випадку бажано промивати ніс в приміщенні, куди під час вашої хвороби не потраплять інші члени сім'ї.

Як усунути утруднене дихання і задишку?

- Провітрюйте кімнату декілька разів на день.
- Сидіть на стільці з прямою спиною і розслабленими плечима, нахилившись корпусом вперед - ваші руки можуть спиратися на коліна або на боки стільця.
- Спробуйте повільно вдихати через ніс і видихати через рот, як ніби Ви намагаєтеся ніжно задути свічку.
- Якщо у Вас не виходить полегшити кашель або кашель дуже сухий, обов'язково повідомте про це лікаря.
- Антибіотик або протівірусне лікування не потрібне і зазвичай не призначається. Ваш лікар вирішить, чи потрібно це відповідно до Вашого стану

Що ще треба мати на увазі?

- COVID-19 пов'язаний з підвищеним ризиком тромбоутворення, тому важливо переконатися, що ви п'єте достатню кількість рідини протягом дня, також намагайтеся регулярно займатися спортом. Хоча втома може бути дуже сильною, рекомендується вставати з ліжка на кілька хвилин і рухатися по кімнаті.
 - Якщо Ви регулярно переміщаєтеся по кімнаті під час хвороби, Ви також можете оцінити, коли фізична активність стає складнішою – Ви можете швидше повідомити лікаря-терапевта.
- Рекомендовано виконувати регулярні дихальні вправи: дихання трубчастими губами, пускання мильних бульбашок, пускання бульбашок у пляшку з водою товстою соломинкою або надування повітряної кульки. Усі ці вправи генерують аерозоль, і якщо Ви живете в одній сім'ї зі здоровими людьми, їх потрібно виконувати в окремій кімнаті, куди не ходять інші члени сім'ї під час хвороби, щоб не заразитися. Після тренування приміщення необхідно провітрити

Якщо вдома є пульсоксиметр

- Пульсоксиметр - це прилад, який використовується для вимірювання кількості кисню в крові. Зменшення показників пульсоксиметра іноді допомагає показати, що ситуація погіршується ще до того, як може розвинути постійне відчуття задишки та утруднення дихання, що свідчить про погіршення захворювання.
- Пульсоксиметри зі знаком якості CE придатні для використання – це означає, що прилад відповідає стандартам якості та, ймовірно, буде надійним

Переваги пульсоксиметрів в смарт-пристроях обмежені: коли вміст кисню в крові падає, значна частина смарт-пристроїв стає неточною і не дає правильної картини стану.

- Якщо прилад є вдома або він був переданий Вам для використання в кабінеті сімейного лікаря, бажано протягом дня записувати вимірні показники і, якщо необхідно, передати їх лікарю чи медсестрі.

На показники кисню пульсоксиметра можуть впливати різні види діяльності. При більш глибокому вдиху рівень кисню підвищується. Якщо Ви затримуєте дихання, рівень кисню може знизитися. Іноді COVID-19 може показувати нормальний рівень кисню в стані спокою і знижуватися після тренування. Це також слід зазначити.

Якщо показник кисню пульсоксиметра показує

95...100%	Показник в межах норми – продовжуйте домашні виміри
93...94%	Проведіть повторне вимірювання протягом години – якщо показник зберігається, то якомога швидше повідомте про це своєму терапевту.
< 92%	Проведіть повторне вимірювання протягом двох хвилин. Якщо показник все ще триматиметься < 92, то необхідно викликати швидку допомогу або, за можливості, дозволити члену сім'ї безпечно привести Вас в центр невідкладної допомоги. Вам самим не можна керувати автівкою.

Якомога швидше повідомте про це своєму сімейному лікарю, якщо

- відчуваєте себе дедалі гірше або дихання стає дедалі складніше
- утруднення дихання виникає при пересуванні в межах домівки
- раптом відчуваєте себе вкрай слабким та стомленим

Швидку допомогу треба викликати, коли

- утруднення дихання настільки велике, що Ви не можете говорити повними реченнями в стані спокою
- дихання раптом погіршилось
- Вам дуже холодно, і в той же час шкіра спітніла і дуже бліда або плямиста, з мармуровим малюнком
- виникає висипання, що нагадує невеликі синці під шкірою, які не змінюють колір і форму при натисканні прозорим склом
- виникає синкопе (миттєві втрати свідомості)

Ви відчуваєте велику тривогу, розгубленість або стали відчувати більшу сонливість, ніж раніше

