

## DÔLEŽITÉ VŠEOBECNÉ ZÁSADY:

- dodržiavajte karanténu,
- píšte si poznámky o Vašom zdravotnom stave pre lekára a RZP,
- merajte teplotu 2x denne,
- merajte saturáciu 2-3x denne,
- merajte tlak a pulz 2x denne,
- majte pripravený zoznam liekov, ktoré užívate (aj voľnopredajných),
- hovorte o svojom stave s rodinou,
- pravidelné vetrajte v domácnosti,
- v rámci rodiny pravidelne kontrolujte svojich príbuzných.

## ČO SI KÚPIŤ NA DOMA:

### **Oxymeter:**

Merajte saturáciu na viacerých prstoch, opakovane a v pokoji, pozor na situácie, ktoré môžu zhoršiť výsledok (dlhé nechty, umelé nechty a lak na nechtoch, slabé batérie, studené prsty).

### **Tlakomer:**

Robte vždy tri merania po sebe, z druhého a tretieho merania urobte priemer, ktorý si zapíšete.

### **Teplomer:**

Pravidelne merajte telesnú teplotu.

## DOMÁCA LIEČBA:

### **Pitný režim:**

Dôležitý je príjem vyššieho množstva tekutín.

### **Strava:**

Ľahká, vyvážená, zvýšiť príjem ovocia a zeleniny.

### **Dostatok odpočinku**

### **Pocit plného nosa:**

Voľnopredajné spreje do nosa.

### **Bolesti hrdla:**

Voľnopredajné pastilky na cmúľanie.

### **Kašeľ:**

Voľnopredajné lieky podľa typu kašľa po porade s lekárnikom (antitusiká pri suchom, dráždivom kašli, mukolytiká pri vlhkom, produktívnom).

### **Zvýšená teplota/horúčka:**

Paracetamol, acylpyrín a pod.

### **Podpora imunity:**

- Vitamín C – 2g/deň rozdelené do 2-3 dávok,
- Vitamín D – 1000 IU/deň,
- Zinok – 10 mg/deň.

## KEDY KONTAKTOVAŤ SVOJHO LEKÁRA:

- pri obdržaní pozitívneho výsledku na vyšetrenie COVID-19,
- telesná teplota nad 38 °C, trvajúca viac ako tri dni,
- bolesti na hrudníku pri kašli, zhoršujúce sa dýchanie,
- zhoršený príjem tekutín a stavy, znížené množstvo moču,
- zhoršovanie stavu napriek domácej liečbe.

## KEDY VOLAŤ 112 (155):

- pocit nedostatku vzduchu a zadýchanie sa pri bežných aktivitách (pohyb v domácnosti, rozprávanie, telefonovanie),
- pocit tlaku na hrudi,
- vykašliavanie krvi,
- bledosť, modré pery,
- oxymeter opakovane ukazuje hodnotu pod 92%; pri chronickej obštrukčnej chorobe pľúc (CHOCHP) pod 88% (pozor na správne meranie),
- pocit na odpadnutie, zmätenosť,
- strata vedomia.

## ČO ROBIŤ PRI UKONČENÍ KARANTÉNY:

- kontaktujte svojho všeobecného lekára,
- informujte ho o všetkých pretrvávajúcich príznakoch (kašeľ, slabosť a pod.),
- spôsob rekonvalescencie určí lekár podľa priebehu choroby (stredný, ťažký).