

# Liječenje simptoma bolesti COVID-19 kod kuće

Trenutno, nema potvrđenih načina liječenja bolesti COVID-19. Ipak, COVID-19 je sličan drugim virusima koje možete dobiti tokom sezone prehlade i gripe, i većina ljudi može se oporaviti kod kuće bez potrebe za medicinskim pregledom. Sadašnje preporuke za liječenje su da se liječe pojedinačni simptomi.

## Uobičajeni simptomi mogu uključivati:

- Povišena temperatura
- Kašalj
- Kratkoća daha
- Bol u stomaku, mučnina, povraćanje i dijareja

## Liječenje povišene temperature

**Ne smijete koristiti protivupalne lijekove, odnosno NSAIDS (Advil, Motrin, Ibuprofen, Aleve)** kako biste snizili temperaturu ili ublažili bol. Umjesto toga koristite acetaminofen (Tylenol). U sadašnjim istraživanjima se navodi da upotreba NSAIDS-a, kao što je Ibuprofen, može produžiti ili pogoršati simptome bolesti COVID-19.

## Liječenje kašlja i kratkoće daha

Lijekovi koji se izdaju bez recepta, a koji se koriste za liječenje infekcija gornjeg respiratornog sistema, mogu pomoći u ublažavanju simptoma.

Ti lijekovi uključuju guaifenesin (Mucinex), pseudoefedrin (Sudafed) i dekstrometorfan (Robitussin, Delsym).

Neki lijekovi u sebi sadrže više lijekova; ako planirate da uzete više od jednog lijeka kako biste se borili sa simptomima, obratite se svom liječniku.

## Drugi načini liječenja koji mogu pomoći uključuju:

- Korištenje ovlaživača prostorija
- Korištenje tekućine za ispiranje nosa
- Korištenje masti za utrljavanje na grudi, kao što je Vicks VapoRub
- Tuširanje toplom vodom
- Jastucima podignut položaj
- Vježbajte sporo, duboko udisanje kroz nos, izdisanje kroz usta

## Održavajte zdrave navike

Obavezno budite hidrirani pijući velike količine tekućine. Generalno, trebali biste piti najmanje 8 šolja tekućine svaki dan kada imate prehladu ili gripu. Ako osjetite mučninu, trebali biste piti još više, neprekidno srkućuci manje količine tekućine koja sadrži so, kao što su sportski napici.

Obilno se odmarajte i često perite ruke. Uključite svježe voće i povrće u svoju ishranu.

- Špinat i orašasto voće su bogati vitaminom E.
- Citrusno voće, dinje, lubenice i bobičasto voće su bogati vitaminom C.

Uključite fizičke vježbe u mjeri u kojoj možete.

Otklonite uzročnike stresa što bolje možete; nastavite biti u kontaktu sa svojim prijateljima i porodicom putem telefona ili druge tehnologije.

## Posavjetujte se sa svojim liječnikom

- Ako uzimate oralne steroide ili ih udišete, razgovarajte sa svojim liječnikom o tome da li biste trebali nastaviti s njima. Steroidi mogu pojačati jačinu simptoma COVID-19.
- Ako koristite nebulizator, razgovarajte sa svojim liječnikom o tome da li biste trebali nastaviti s njim. Nebulizatori atomiziraju ili stvaraju vrlo fine kapljice koje idu u pluća i koje se mogu vratiti nazad sadržavajući čestice COVID-19.

## Pozovite svog liječnika ili dežurnu telefonsku liniju za COVID-19.

**Molimo pozovite svog liječnika ili dežurnu telefonsku liniju za COVID-19 na besplatan broj 1-877-AT-AVERA ako imate bilo koji od sljedećih simptoma:**

- Otežano disanje: Pratite svoje disanje postavljajući sebi pitanja "Kako ja dišem? Osjećam li se ugodno?" Ako ne možete izgovoriti cijele rečenice, morate posjetiti liječnika.
- Gastrointestinalne tegobe Ako ne možete zadržati tekućine ili hranu u sistemu zbog povraćanja ili dijareje.
- Povišena temperatura od 104°F (40°C) ili viša, koja ne reaguje na acetaminofen (Tylenol).

*Misija Avere je da napravi pozitivan uticaj na živote i zdravlje ljudi i zajednica pružajući kvalitetne usluge vođene hrišćanskim vrijednostima. Ako mislite da biste mogli imati problema pri plaćanju računa, obratite se lokalnoj poslovnoj kancelariji ili osoblju koje radi na plaćanju. Možemo razgovarati o opcijama plaćanja koje bi vam bile na raspolaganju.*

© Copyright 2020  
Sadržaj od Avere je zaštićen zakonima SAD o autorskim pravima. Sva prava pridržana. Informacije koje se odnose na zdravlje nisu namijenjene da služe kao zamjena za stručni medicinski savjet ili njegu koju pacijenti primaju od svojih zdravstvenih ustanova.

**Avera** 