



## تب در عفونت حاد COVID-19 (برای بزرگسالان و کودکان از سنین مدرسه)

تب یک واکنش طبیعی بدن در مقابل عفونت (کوید) است و بنابراین علامت و یا یک نشانه بیماری است که می توان با اقدامات مختلف آن را کاهش داد.

### خودتان چه کاری می توانید انجام دهید؟



- مایعات کافی در حدود 1.5 - 2 لیتر در روز بنوشید (مثلاً چای شیرین نشده)
- وقتی تب بالا می رود، اشخاص معمولاً سردشان می شود، بنابراین تلاش کنید گرما را تامین کرده و خود را گرم نگه دارید
- پیچیدن عضلات ساق پا با پارچه ها و پوشش های مختلف خنک و مرطوب ( این یک درمان خانگی اثبات شده برای کاهش ملایم تب است. زیرا پوشش های خنک و مرطوب گرمای بدن را دفع می کنند)
- یک رژیم غذایی آسان هضم (مخصوصاً کم چربی) داشته باشید
- لباسهای سبک بپوشید، مخصوصاً لباسهای که از نخ طبیعی ساخته شده باشند
- اگر شما زیاد عرق می کنید، شستن اعضای بدن می تواند مفید باشد
- خواب کافی داشته باشید، خوابهای کوتاه در طول روز داشته باشید
- کوشش کنید در محیطی که هستید به طور منظم هوای تازه را تهویه و تامین کنید

از این طریق از عفونت اجتناب کنید: دست های خود را به طور مرتب بشویید (حداقل 20 ثانیه با صابون) یا ضد عفونی کنید، زمان سرفه/عطسه کردن بازوی تان را جلو دهانتان بگیرید نه دستانتان را ، فاصله خود را حفظ کنید، در صورت نیاز تماس با اشخاص/پزشک از ماسک FFP2 استفاده کنید.

ایا شما از ابتلا ی خویش به کووید-19 مطمئن نیستید یا نیاز به اطلاعات پزشکی برای خود، فرزندتان یا یکی از بستگان تان دارید، که باید از آنها مراقبت شود؟ اگر اینطور هست پس با شماره 1450، که خط کمک و مشاوره در بخش سلامتی شما هست، تماس بگیرید.

### چه زمانی باید به دنبال مشاوره پزشکی/دکتری باشیم؟



عموما توصیه می شود با پزشک خانوادگی خود تماس تلفنی داشته باشید. در صورت موارد زیر باید به دنبال مشاوره پزشکی باشید:

- داشتن علائم بسیار شدید (مانند تب بالا یا مداوم، درد شدید)
- اگر مشکل تنفسی دارید
- اگر با کمی تلاش با هنگام صحبت کردن احساس تنگی نفس می کنید
- اگر احساس درد یا فشار در ناحیه قفسه سینه دارید.
- اگر از یک بیماری مزمن یا دائمی تنفسی رنج می برید
- اگر ( شما یا کودک شما) نمی توانید مایعات را بنوشید یا مایعات را در بدن خود نگه دارید
- اگر متوجه شروع اختلال هوشیاری (ناتوانی در بیدار ماندن) می شوید
- اگر متوجه تغییر رنگ مایل به آبی پوست لب، انگشتان پا یا انگشتان دست خود می شوید
- اگر متوجه به ورم دورپا و درد در ساق پا و پا می شوید

و یا

- اگر که یک یا چند عامل خطر برای یک دوره شدید بیماری کووید-19 در مورد شما صدق می کند.

نگاهی کلی بر مهمترین عوامل خطر:



- سنین بالا از 50 سال
- افراد دارای اضافه وزن و دارای نمایه توده بدن که (BMI) ۳۰ به بالا باشد
- بیماری مزمن کبدی یا کلیوی
- اشخاصی که سرطان دارند
- سکته مغزی یا حمله قلبی (در سال های اخیر)
- بیماری های قلبی عروقی
- فشار خون بالا
- مریضی دیابت قندی یا (دیابت)
- بیماری های دستگاه تنفسی
- بیماری عروقی
- سیگاری ها
- فراموشی بیماری های عصبی و روانپزشکی مانند زوال عقل
- مریضی تریزومی 21
- سرکوب شدن سیستم ایمنی بدن (به دلیل بیماری یا به دلیل دارویی)
- زنان باردار (به ویژه زنان بارداری که با عوامل خطر اضافی روبرو هستند)

corona.ooe.gv.at