

Horečka s akutní infekcí COVID-19

(platí pro dospělé a děti školního věku)



Horečka je přirozenou reakcí na infekci, a je tedy příznakem, který můžete zmírnit různými opatřeními.



Co můžete udělat sami?

- Pijte dostatečné množství tekutin cca 1,5 - 2 litry/den (např. neslazený čaj)
- Když horečka stoupne, člověku obvykle je zima, proto zajistěte a udržujte teplo
- Užitečné mohou být různé zábaly, jako jsou zábaly na lýtka
- Ujistěte se, že jíte lehce stravitelnou stravu (s nízkým obsahem tuku)
- Noste lehké oblečení, nejlépe z přírodních vláken
- Pokud se hodně potíte, omývání částí těla může být prospěšné
- Dostatek spánku, krátké zdřímnutí během dne je také důležité
- Pravidelně větrejte nebo přivádějte čerstvý vzduch

Vyhnete se infekci: pravidelně si myjte ruce (alespoň 20 sekund, mýdlem) nebo dezinfikujte, kašlejte/kýchejte do ohybu paže a ne do rukou, udržujte odstup, noste masku FFP2 pokud je nutný osobní/lékařský kontakt.

Nejste si jisti nebo potřebujete lékařské informace pro sebe, své dítě nebo příbuzného, o které se má pečovat? Pak zavolejte 1450, linku zdravotní pomoci.



Kdy vyhledat lékařskou pomoc?

Obecně je vhodné být v telefonickém kontaktu se svým ošetřujícím lékařem. V každém případě byste měli vyhledat lékařskou pomoc, pokud:

- máte velmi závažné příznaky (např. vysokou nebo přetrvávající horečku, silnou bolest)
- máte potíže s dýcháním
- cítíte dušnost i při mírné námaze nebo při mluvení.
- cítíte bolest nebo tlak v oblasti hrudníku.
- trpíte chronickým respiračním onemocněním
- nemůžete (vy nebo vaše dítě) pít nebo zadržovat tekutiny
- pozorujte nástup poruchy vědomí (neschopnost zůstat vzhůru)
- pozorujte namodralé zbarvení kůže rtů, prstů na nohou nebo rukou
- pozorujte zvětšení obvodu a/nebo bolesti bérce/nohy

nebo

- pokud se na vás vztahuje jeden nebo více rizikových faktorů pro potenciálně závažný průběh onemocnění COVID-19.



Rizikové faktory:

- Věk > 50 let
- Nadváha s indexem tělesné hmotnosti (BMI) > 30
- Rakovina
- Chronické onemocnění jater nebo ledvin
- Kardiovaskulární onemocnění
- Cévní mozková příhoda nebo srdeční infarkt (v posledních letech)
- Vysoký krevní tlak
- Diabetes mellitus (cukrovka)
- Cévní onemocnění
- Onemocnění dýchacího systému
- Kuřák
- Neurologická a psychiatrická onemocnění (např. demence)
- Trizomie 21
- Imunosuprese (v důsledku nemoci nebo léků)
- Těhotenství (zejména s dalšími rizikovými faktory)

