

# Grlobolja, curenje nosa u slučaju infekcije COVID-19

(odnosi se na odrasle osobe i školsku djecu)



U slučaju zaraze COVID-19 često se javljaju grlobolja i curenje nosa. Katkad se radi i o jakoj grlobolji.



## Šta možete učiniti sami?

### Kod grlobolje:

- Grgljajte slanu vodu ili čaj od kadulje
- Pijte puno tekućine npr. nezaslađenog čaja od trava ili đumbira
- Stavljate razne obloge na područje grla
- Cuclajte npr. kocke leda radi ovlaživanja grla
- Uzimajte eventualno lijekove protiv bolova i upala
- Odmarajte

### Kod curenja nosa:

- Pijte puno tekućine kako bi pospješili razrjeđivanje sekreta iz nosa
- Povećajte vlažnost vazduha tako što ćete u prostoriji objesiti vlažne krpe
- Spavajte s blago povišenim gornjim dijelom tijela radi lakšeg oslobodjenja dišnih puteva
- Inhalirajte vodenu paru
- Po potrebi koristite sprej za nos nekoliko dana
- Odmarajte

Spriječite infekcije: redovno pranje (najmanje 20 sekundi sapunom) ili dezinfekcija ruku, kašljanje/kihanje u lakat, a ne u ruke, držanje razmaka, nošenje FFP2-maske u slučaju nužnog ličnog /medicinskog kontakta.

Nesigurni ste ili su vam potrebne medicinske informacije za vas, vaše dijete ili člana porodice kojeg njegujete? Nazovite telefonsko zdravstveno savjetovalište na broj 1450.



## Kada je potrebno zatražiti medicinski savjet?

Općenito se preporučuje (osim u slučaju blagih infekcije) ostati u telefonskom kontaktu s liječnikom porodične medicine. U svakom slučaju zatražite medicinski savjet ako:

- imate teške simptome (npr. visoku ili trajno povišenu tjelesnu temperaturu, jake bolove)
- teško dišete
- već kod malo napora ili pričanja ostajete bez daha
- imate bolove ili osjećate pritisak u prsima
- bolujete od kroničnih bolesti dišnih puteva
- vi (ili vaše dijete) ne pijete dovoljno tekućine ili ju ne možete sadržati u sebi
- osjećate početne smetnje svijesti (ne možete ostati budni)
- vam poplave usne, nožni prsti i prsti na ruci
- poraste opseg i/ili jačaju bolovi u listu/nozi

ili ako

- se na vas odnosi jedan ili više rizičnih faktora za eventualan razvoj teškog oblik oboljenja od COVID-19.



#### **Pregled najvažniji rizičnih faktora:**

- dob > 50 godina
- maligne bolesti
- kardiovaskularne bolesti
- povišeni krvni pritisak
- vaskularne bolesti
- pušenje
- trisomija 21
- pretilost s indeksom tjelesne mase (BMI) > 30
- kronične bolesti bubrega ili jetre
- moždani ili srčani udar (u posljednjih nekoliko godina)
- diabetes mellitus (tzv. šećerna bolest)
- oboljenja dišnih puteva
- neurološke i psihološke bolesti (npr. demencija)
- autoimunološke bolesti
- trudnoća (posebno u kombinaciji s drugim rizičnim faktorima)



[corona.ooe.gv.at](https://corona.ooe.gv.at)