

Bolest v krku, rýma s infekcí Covid-19

(platí pro dospělé a děti školního věku)



Bolest v krku a rýma se často objevují jako součást infekce COVID-19. Někdy je bolest v krku velmi silná.



Co můžete udělat sami?

Na bolest v krku:

- Kloktejte slanou vodou nebo šalvějovým čajem
- Hodně pijte, např. neslazené bylinkové čaje, zázvorový čaj
- Různé zábaly v oblasti krku mohou být užitečné
- Cucejte např. kostku ledu pro zvlhčení hrdla
- V případě potřeby berte léky na zmírnění bolesti a snížení zánětu
- Odpočínout si

Na nachlazení:

- Pokud hodně pijete, můžete s tím také podpořit zkapalnění nosního sekretu
- Zvýšená vlhkost, např. pověšením vlhkých hadříků v místnosti
- Spěte s mírně zvednutou horní částí těla, aby bylo možné uvolnit dýchací cesty
- Inhalace vodní páry
- V případě potřeby podávejte několik dní nosní spreje
- Nenamáhejte se přespříliš

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?

Je vhodné (kromě případů lehkých infekcí) 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.



Přehled nejdůležitějších rizikových faktorů:

- 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)

corona.ooe.gv.at