

Kašljanje, nedostatak vazduha u slučaju zaraze s Covid-19

(odnosi se na odrasle osobe i školsku djecu)



Zaraze s COVID-19 često je popraćena kašljem. Može se raditi o laganom podražajnom kašlju koji škaklje u gornjem dijelu ždrijela ili pak o čestim i teškim napadajima kašlja, koji mogu ometati i noćni mir. Katkad može se pojaviti i nedostatak vazduha.



Šta možete sami učiniti?

Kod kašlja:

- Pijte dovoljno tekućine kako bi razrijedili sekret u dišnim putevima
- Bomboni ili čaj protiv kašlja mogu ublažiti kašalj
- Kretanje općenito kao i promjena položaja mogu pospješiti iskašljavanje
- Ispravite se prilikom kašljanja jer se tako sekret najbolje iskašljava
- Ako vam je uspravno držanje naporno, možete se osloniti na ruke
- U ležećem položaju bi gornji dio tijela trebao biti malo povišen, a okretanje na stranu može vam olakšati iskašljavanje
- Stavljate razne obloge na prsa
- Inhalirajte vodenu paru
- Povećajte vlažnost zraka tako što ćete u prostoriji objesiti vlažne krpe
- Redovno provjetravajte

Kod nedostatka vazduha:

- Nazovite ljekara ili zdravstveno savjetovalište na broj 1450
- Možete osloniti ruke na bedra
- Dišite stisnutih usana: duboko udahnite kroz nos, a izdahnite kroz usne koje pritom lagano leže jedna na drugoj; čuju se zvukovi kao pfff"

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 njeđujete? 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 ljekarom poroćine 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 psima
- bolujete od hroničnih 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
- hronične bolesti bubrega ili jetre
- moždani ili srčani udar (u posljednjih nekoliko godina)
- diabetes mellitus (tzv. bolest šećera)
- oboljenja disajnih puteva
- neurološke i psihološke bolesti (npr. demencija)
- autoimunološke bolesti
- trudnoća (osobito u kombinaciji s drugim rizičnim faktorima)

corona.ooe.gv.at