

# Kašel, dušnost s infekcí Covid-19

(platí pro dospělé a děti školního věku)



Infekce COVID-19 je často doprovázena kašlem. Kašel se může pohybovat od mírného, dráždivého kašle způsobeného lechtáním v oblasti horní části krku až po časté a silné záchvaty kašle, které mohou také vážně ovlivnit spánek v noci. Někdy se může objevit dušnost.



## Co můžete udělat sami?

### Na kašel:

- Pijte dostatek tekutin, abyste zkapalnili hlen v dýchacích cestách
- Pastilky nebo čaje proti kašli mohou zmírnit kašel
- Normální pohyb a změny poloh mohou pomoci snadnějšímu vykašlávání hlenu
- Při kašli zaujměte vzpřímený postoj, je to nejlepší způsob, jak vykašlat hlen
- Pokud je vzpřímený postoj velmi namáhavý, lze podepřít paže
- Pokud ležíte, horní část těla by měla být umístěna o něco výše. Při kašli může pomoci otočení těla na stranu.
- Užitečné mohou být různé zábaly v oblasti hrudníku
- Inhalace vodní páry
- Zvýšená vlhkost v místnosti v důsledku pověšení vlhkých hadříků
- Pravidelně větrejte

### V případě dušnosti:

- Zavolejte na číslo 1450 pro lékařskou nebo zdravotní radu
- Paže lze podepřít na stehnech
- Použijte dýchání se sevřenými rty: zhluboka se nadechněte nosem, vydechněte rty – volně leží na sobě, je slyšet zvuk jako pfff

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.



### **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)

