



سرفه، تنگی نفس در هنگام عفونت با COVID-19 (برای بزرگسالان و کودکان از سنین مدرسه)

عفونت COVID-19 اغلب با سرفه همراه است. بعضی اوقات می تواند گلودردی بسیار شدید باشد. سرفه می تواند از یک سرفه خفیف و تحریک کننده ناشی از غلغلک در ناحیه بالای گلو تا سرفه های مکرر و شدید باشد که همچنین می تواند به شدت بر خواب شبانه تأثیر بگذارد. گاهی اوقات ممکن است تنگی نفس هم رخ بدهد.

خودتان چه کاری می توانید انجام دهید؟



- نوشیدن آب کافی، مخصوصا آب و مایعات گرم، به رقیق شدن و جریان ترشحات کمک می کند. آب می تواند با کمک به جاری شدن خلط، گرفتگی تان را برطرف نماید
- استفاده از آبنبات های مکیدنی برای سرفه یا چای های سرفه می توانند سرفه را تسکین دهند
- حرکت به طور کلی و تکان دادن بدن می تواند کمک کند تا خلط راحت تر جدا شده و سپس به بیرون سرفه شود
- هنگام سرفه خود را در حالت عمودی بگیرید، این بهترین راه برای سرفه کردن خلط است
- اگر ایستاده شدن برای شما دشوار هست، می توانید از دستهایتان کمک بگیرید تا بتوانید یک حالت عمودی گرفته و سرفه کنید
- اگر دراز کشیده اید، بالاتنه شما باید کمی بالاتر قرار بگیرد. در پهلو خوابیدن هنگام سرفه می تواند نیز مفید باشد
- قرار دادن کیسه و یا پوشش های مختلف در قسمت سینه می تواند مفید باشد
- استنشاق بخار آب
- افزایش رطوبت هوا در محل بود و باش شما، به عنوان مثال با آویزان کردن پارچه های مرطوب در اتاق
- به طور منظم هوای آزاد را وارد اتاق کرده و به این صورت هوای اتاق را تهویه کنید

در صورت تنگی نفس:

- تلفنی با پزشک یا با شماره 1450 که مشاوره / توصیه های بهداشتی و سلامتی میدهد تماس بگیرید
- دستانتان را می توانید روی زانوها بگذارید
- در تنفس از دهان جمع شده استفاده کنید: از طریق بینی نفس عمیق بکشید، از طریق دهان خود نفس را بیرون بکشید - در هنگام نفس کشیدن لب ها به آرامی روی هم قرار گرفته و صداهایی مانند "پف" شنیده می شود.

از این طریق از عفونت اجتناب کنید: دست های خود را به طور مرتب بشویید (حداقل 20 ثانیه با صابون) یا ضد عفونی کنید، زمان سرفه/عطسه کردن بازوی تان را جلو دهانتان بگیرید نه دستانتان را، فاصله خود را حفظ کنید، در صورت نیاز تماس با اشخاص/پزشک از ماسک FFP2 استفاده کنید.

ایا شما از ابتلا ی خویش به کووید-19 مطمئن نیستید یا نیاز به اطلاعات پزشکی برای خود، فرزندتان یا یکی از بستگان تان دارید، که باید از آنها مراقبت شود؟ اگر اینطور هست پس با شماره 1450، که خط کمک و مشاوره در بخش سلامتی شما هست، تماس بگیرید.

چه زمانی باید به دنبال مشاوره پزشکی/دکتری باشیم؟



عموما توصیه می شود با پزشک خانوادگی خود تماس تلفنی داشته باشید. در صورت موارد زیر باید به دنبال مشاوره پزشکی باشید:

- داشتن علائم بسیار شدید (مانند تب بالا یا مداوم، درد شدید)
- اگر مشکل تنفسی دارید
- اگر با کمی تلاش یا هنگام صحبت کردن احساس تنگی نفس می کنید
- اگر احساس درد یا فشار در ناحیه قفسه سینه دارید.
- اگر از یک بیماری مزمن یا دائمی تنفسی رنج می برید

- اگر (شما یا کودک شما) نمی توانید مایعات را بنوشید یا مایعات را در بدن خود نگه دارید
 - اگر متوجه شروع اختلال هوشیاری (ناتوانی در بیدار ماندن) می شوید
 - اگر متوجه تغییر رنگ مایل به آبی پوست لب، انگشتان پا یا انگشتان دست خود می شوید
 - اگر متوجه به ورم دور پا و درد در ساق پا و پا می شوید
- و یا

- اگر که یک یا چند عامل خطر برای یک دوره شدید بیماری کووید-19 در مورد شما صدق می کند.

نگاهی کلی بر مهمترین عوامل خطر:



- افراد دارای اضافه وزن و دارای نمایه توده بدن که (BMI) ۳۰ به بالا باشد
- بیماری مزمن کبدی یا کلیوی
- سکته مغزی یا حمله قلبی (در سال های اخیر)
- مریضی دیابت قندی یا (دیابت)
- بیماری های دستگاه تنفسی
- فراموشی بیماری های عصبی و روانپزشکی مانند زوال عقل
- سرکوب شدن سیستم ایمنی بدن (به دلیل بیماری یا به دلیل دارویی)
- زنان باردار (به ویژه زنان بارداری که با عوامل خطر اضافی روبرو هستند)
- سنین بالا از 50 سال
- اشخاصی که سرطان دارند
- بیماری های قلبی عروقی
- فشار خون بالا
- بیماری عروقی
- سیگاری ها
- مریضی تریزومی 21

corona.ooe.gv.at