

Slabost, iznemoglost u slučaju akutne infekcije COVID-19

(odnosi se na odrasle osobe i školsku djecu)



Opšta slabost i iznemoglost česte su pojave u slučaju oboljenja od COVID-19.



Šta možete učiniti sami?

- Pijte dovoljno tekućine (npr. nezaslađenog čaja)
- Vodite računa o lako probavljivoj i zdravoj prehrani
- Tuširajte se naizmjenično toplom i hladnom vodom
- Radite vježbe za opuštanje
- Lagano se krećite
- Spavajte dovoljno, faze odmaranja su bitne i u toku dana

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 negujete? Nazovite medicinsko savjetovalište na broj 1450.



Kada je potrebno zatražiti medicinski savjet?

Općenito (osim u slučaju blagih simptoma) preporučuje se ostati u telefonskom kontaktu s ljekarom 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 zraka
- 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