



ضعف، خستگی ناشی از عفونت حاد با COVID-19 (برای بزرگسالان و کودکان از سنین مدرسه)

ضعف عمومی و خستگی در جریان یک بیماری کووید-19 غیر عادی نیست.



خودتان چه کاری می توانید انجام دهید؟

- مایعات کافی بنوشید (مثلاً چای شیرین نشده)
- از یک رژیم غذایی راحت هضم، سبک و سالم استفاده کنید
- دوش های متضاد بگیرید، (حمام متضاد یک روش هیدروتراپی است که از آب گرم و سرد به صورت متوالی استفاده می شود)
- تمرینات آرامش بخش انجام دهید
- حرکات تن سبک و آسان باشد
- خواب کافی داشته باشید، خوابهای کوتاه در طول روز داشته باشید

از این طریق از عفونت اجتناب کنید: دست های خود را به طور مرتب بشویید (حداقل 20 ثانیه با صابون) یا ضدعفونی 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 کوید-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؟



توصیه می شود (به جز عفونت های جزئی) 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 دورپا 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
- سکتته 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