

Obecná slabost, vyčerpání při akutní infekci COVID-19

(platí pro dospělé a děti školního věku)



Obecná slabost a vyčerpání v průběhu onemocnění Covid-19 nejsou neobvyklé.



Co můžete udělat sami?

- Pijte dostatek tekutin
- Ujistěte se, že jíte lehce stravitelnou a zdravou stravu
- Střídavé sprchy
- Relaxační cvičení
- Mírný pohyb
- Dostatek spánku, krátké zdřímnutí během dne je také důležité

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?

Je vhodné (kromě případů lehkých infekcí) 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)

